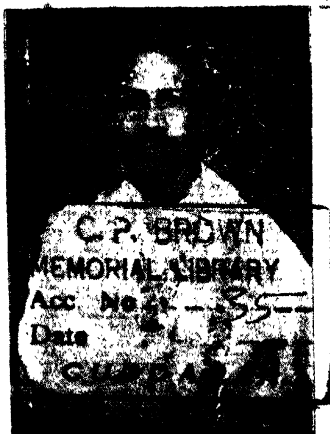


సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి
1939

సంవత్సర చందా
రు 3—0—0 లు

బెజవాడ



ఎ. అక్బరల్లీ సాహెబుగారు
ప్రకృతిచికిత్సానిపుణులు

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

విడిసంచి
రు 0-4-0



సమాజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

జనవరి 1939

విషయసూచిక

7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము

దొడ్డిపట్ల (ప. గోదావరిజిల్లా)

1939 సం॥రం యేప్రియల్ 1 టవ తేదీనుండి 20 వ తేదీవరకు జరుగును.

పోషకులు:—శ్రీయుత నేగొండి రామజోగయ్య గారు, దొడ్డిపట్ల.

విద్యార్థులు, అతిథులు ఫిబ్రవరి నెలాఖరులోగా ప్రకృతి కార్యాలయమునకు దరఖాస్తులు పంపవలెను. పరీక్షా వివరముల తెలుపు కరపత్రము ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును. జవాబు కావలయునన్న పోస్టుబిళ్ళలనుగాని, రిప్లైకార్డుగాని పంపవలెను.

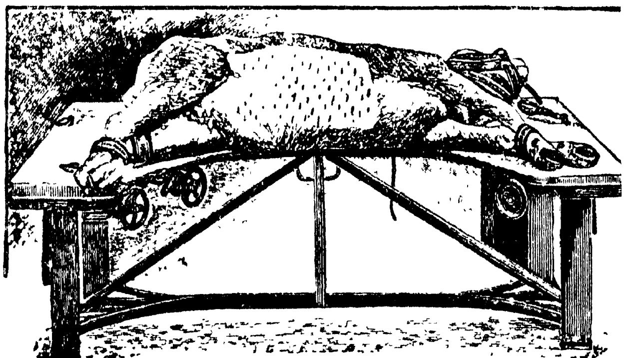
వ్యవస్థాపకుడు.

ఆరోగ్యగోష్ఠి

డాక్టరు వుప్పా వెంకట్రామయ్య, యన్. డి

టీకాలు వేయుటవలన మేలు కలుగునని ఒక నమ్మిక కొన్ని సంవత్సరములనుండి మనకు కలిగింపబడినది. హిందూ దేశములోనికి టీకాలు వేయటం దిగుమతి అయి 50,60 సంవత్సరాలైనది. అప్పటినుండీ యిప్పటివరకూ ప్రజలు దీనిని భయముతోనూ, సంశయముతోనూనే స్వీకరించుచున్నారు. ఇది అజ్ఞానులైన నిరక్షరులలోనే గాదు. చదువుకొని లౌకికవిషయములందును సర్వ విషయములలోనూ ప్రజ్ఞావంతులైన వారికి సయితము ప్రేమలేదు; ప్రేమ కలుగలేదు. వారి యిండ్లలో సయితము టీకాలు వేయించుకొనుట వాక్సినేటరు పీడ వదలించుకొనుటకే జరుగుచున్నది.

ఇప్పుడు మనకు మదాసులో మంత్రులుగానున్న వారి యిండ్లలో కొంతమంది బిడ్డలకు టీకాలు వేయించలేదని నేను చెప్పినప్పుడు మీరెవరునూ ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఏమంటే : టీకాలు లేని వారందరికీ మశూచికము రానేవస్తుందనిగాని, టీకాలు వేసినంతనే మశూచికము రాకుండా ఆగిపోతుందనిగాని చెప్పే మాటలలో పెంకెపట్టుగల ఒక్క రాజాజీ మంత్రికి తప్ప యితరులకెవరికీ నమ్మకం ఉండటానికి వీలులేదు.



ఒకపిల్లవాడు మనమీదకెక్కితే, చీమిడి చీదితే, యెంతో అసహ్యించుకుంటామే! అదియెన్నోసారులు కడుక్కుంటామే! ఎవరికథమో యెందుకు? మన ముక్కు దాటి వచ్చిన శ్లేష్మము మళ్ళీ మన ఒంటికే అంటుకుంటే యెంతో సేపటి వరకు యెంతో యిదిగా ఉంటుందే! టీకాల రసము అని చెప్పబడే పరమపవిత్రమైన ద్రవ్యం యెలా తయారుచేస్తారో తెలిస్తే ఆమందు బలగలవారెవరైనా తమ దేహాల్లోకి యెక్కించుకొంటానికి ఒప్పుకుంటారా? అందులోనగడితేరినవారి దేహాల్లోకా? కాదే!

పాలిచ్చే తల్లి గోంగూరపచ్చడి తింటే పిల్లమలబద్ధకము చేస్తుంది. తల్లి పప్పుపులుసు వేకొని తింటే పిల్లకు కడుపులో నొప్పి వస్తుంతల్లి ఆవకాయ వేసుకొంటే బిడ్డకు రాత్రి నిపట్టక పోరుపెట్టుతుంది. అంత సుకుమారంఉండే శిశువు దేహములోకి ఆమందు యెక్కించకొండి లేకపోతే ప్రాసిక్యూషన్ చేస్తామంమాత్రం తెలివిగలవారు యెలా ఒప్పుకుంటానే నూహించలేకుండా ఉన్నాను.

టీకారసం అంటే యేమిటి?

ఈ పటములో ఒక ఆవుదూడ ఒక బల్లమీకట్టి పెట్టబడి యున్నది. దాని పొదుగుమీనున్న బొచ్చు అంతా గొరిగి, ఆ భాగము 100, 150 గంట్లు పెట్టుతారు లోతుగా, కత్తితో ఆ గంట్లలోనికి మశూచికపు పొక్కుల సంబంమైన చీము పాముతారు. ఆవుదూడను కదనియ్యరు. మేతా, నీళ్ళూ ఉండవు. ఈ స్థితి

నుండగా ఆ గంట్లు అన్నీ చీము పట్టుతవి. ఆ చీమును ఒక కత్తితో తోడుకుంటారు. దానితో కొన్ని రక్తపుచిందులు కూడా ఉంటవి. గంట్ల మీద పొక్కులు కూడా ఉంటవి. దీనిని గ్లిసరిన్‌తో కలుపుతారు. ఇది టీకాలమందు అంటే!

ఆవుదూడ ఏమవుతుంది?

బ్రిటిష్‌పార్లమెంటులో ఒకసారి యిదే ప్రశ్న వచ్చింది. ఆవుదూడను వధిస్తారు. దాని దేహములో క్షయ సూక్ష్మజీవు లున్నాయేమో చూస్తారు. ఉన్న యెడల ఆవుదూడ దేహాన్ని, దాని దేహములో నుండి తీసిన చీమునూ కూడా ధ్వంసము చేస్తారు. లేనియెడల ఆ మందు మన బిడ్డలకు వేస్తారు. అందులో యింకా యేమన్నా సూక్ష్మజీవులు ఉంటే ఉండనూ వచ్చు. ఆవు దూడమాంసము మాంసవిక్రేతకు అమ్ముతారు.

ఇదయ్యా! టీకాలరసమంటే!

ఈ రసం వేసుకోకపోతే శిక్షలు జరిమానాలు వేస్తారట. ఏమిచేయాలో మీరే నిర్ణయించు కోండి.

ఏరోగాలవల్ల చస్తున్నారు?

మద్రాసు ప్రభుత్వమువారు ప్రచురించిన 1936 సంవత్సరము ఆరోగ్యశాఖవారి రిపోర్టు 12 వ పేరా 5 వ పేజీలోనుండి యీ దిగువఅంకెలు—

చావుకు కారణములు	1932	1933	1934	1935	1936
కలరా	5278	3851	18158	34456	34117
గ్రహాణి అతిసారము	80410	97584	97844	96181	84313
మశూచికము	5363	10745	18088	12330	4581
ప్లేగు	1561	2591	2358	645	615
జ్వరములు	291416	300182	325050	315998	271068
శ్వాసకోశ వ్యాధులు	94312	105828	107742	102843	92842
ప్రసవ మరణములు	12589	13565	13902	14439	13536
ఇతరములు	501095	534577	544027	546444	521167
	992024	1008923	1127100	1124336	1023839

4,68,89,597 జనసంఖ్య గలిగి యేటేట నూటికి ఒకటిచొప్పున అభివృద్ధిగల మన రాజధానిలో సం॥ 1 కి 10,11 లక్షలమంది చనిపోవుచున్నారు. 16 లక్షలమంది జన్మించుచున్నారు.

1936 సంవత్సరములో 1935 సంవత్సరముని కన్న 100,497 తక్కువ మరణించినారు. ఆసంవత్సర మే లెక్క కట్టుకొన్నప్పటికీ—మొత్తము మరణములలో—

(1) మశూచికమువలన 4581 మరణించిరి. ఇది .45%

(2) కలరావలన 34117 యిది 3.3%

(3) గ్రహాణి అతిసారమువలన 8431300 మరణించిరి. ఇది 8.2%

(4) జ్వరములవలన 271668 యిది 26.6%

(5) శ్వాసాశయ వ్యాధులవలన 93843 యిది 9.2%

(6) ప్రసవమరణములు 13536 యిది 1.3%

(7) రోగాలపేర్లు మనకు డిపార్టుమెంటువారు చెప్పని యితరకారణముల వలన 521167 యిది 50% కన్న ఎక్కువ.

ఈ లెక్కలన్నీ యెందుకంటే మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే ప్రసవమువలన 3 గురు చనిపోతున్నారు.

మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే శ్వాసాశయ వ్యాధులవలన 20 మంది చనిపోతున్నారు.

జ్వరమువలన 60 మంది, గ్రహణివలన 18 మంది, కలరావలన 7.3 చనిపోతున్నారు.

మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే
ప్రసవమరణాలవలన 3 మంది
కలరావలన 7 మంది
శ్వాసాశయవ్యాధులవలన 20 మంది
జ్వరాలవలన 60 మంది చనిపోతున్నారు.

ఆరోగ్యశాఖవారి వ్యయము

మశూచికాన్ని ఆపటానికి యేటేటా ఆరోగ్యశాఖవారికి 672000 రూపాయిలు వ్యయమౌతున్నది. ఈ మొత్తములో అచ్చగా గ్రామసీమల కొరకై 563100 రూపాయిలు వ్యయమగుచున్నది. ఇంత మొత్తమూ ప్రజలకు ఆరోగ్యవిద్యను బోధించుటకును, జలవసతి, పారిశుద్ధ్యము నేర్పరచుటకును వినియోగించినయెడల అన్ని వ్యాధులవలనను మరణములు తగ్గునుగదా? అదీగాక నూటికి 99.55 మంది యితరకారణముల వలన చనిపోవుచున్నప్పుడు మశూచికమువలన రెండువందలమంది మృతులలో గూడా ఒకడు చావటంలేదే, యీ మశూచికాన్ని పాతిపెట్టటానికి ప్రభుత్వానికి యింతశ్రద్ధ యెందుకో నే నూహింపలేకుండా ఉన్నాను.

రాజన్ మంత్రి అంటాడుగదా "టీకాలకు యేదన్నా ప్రతినిధి దొరికేదాకా టీకాలేవేస్తాను, లేకపోతే చనిపోరా!" అని.

ఆరోగ్యశాఖవారి రిపోర్టు తీసుకుంటే టీకాలు వేసినకొద్దీ మశూచిక మరణాలు పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది.

గతించిన 10 సంవత్సరాలలోనూ మశూచివలన మరణించినవారి లెక్క 1936 సం|| D. P. H. రిపోర్టుపేజీ 13—పేరగ్రాఫు 33

1927 లో	7781	టీకాలసంఖ్య లెక్కలు దొరకలేదు.
1928	7618	
1929	9708	
1930	8025	
1931	4660	2105837
1932	5363	2759275

1932 లో రెండవతూరి టీకాలు వేయటం గూడా నిర్బంధము చేశారు. అప్పటినుండి క్రమంగా మశూచికమరణాలు పెరిగినై.

1933 లో	10745	4552755
1934 లో	18088	5223920

1935 లో 4275890 మందికి టీకాలు వేశారు. మశూచికమువలన 12330 మంది మాత్రమే మరణించిరి.

1936 లో 3488976 మందికి టీకాలు వేశారు. మశూచికమువలన 4281 మంది మాత్రమే మరణించినారు.

పేరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు అసెంబ్లీలో యీ అంకెలు చదివి వినిపిస్తే మంత్రి రాజన్ అన్న దేమంటే:—

"ఎవరికి వారు తమ వాదాన్ని బలపరచటానికి లెక్కల నుపయోగింపవచ్చుననే సంగతి అందరికి తెలిసియే యున్నది. టీకాల నిర్బంధమువల్ల ఎంతో లాభమున్నదని నేనుగూడ లెక్కలతో రుజువు చేయగలను గాని అట్టివివాదముతో కాలహరణ మొనర్పవలయునను ఉద్దేశ్యము నాకు లేదు"

కాలహరణ మగునేమి? వివాదము లేకుండానే తాను 'నందంటే నందీ పందంటే పందీ' అని గుడ్డిగా ఆమోదించు సభికు లున్నప్పుడు ఇంక వాద మెందుకు? అట్లయిన అంకెల పోగులైన యీ ఆరోగ్యశాఖవారిరిపోర్టులెందుకు? తగుల బెట్టనా? ఒక్క సభికుడైనా "సీ వారి మేమో చెప్పరాదటయ్యా వింటాము?" అని అనుగడేమి? సర్దారుభవనంలో భోంచేసి కూర్చున్నారా యేమిటా ధృతిరాష్ట్రసభలో? సంవత్సరానికి 10,11 లక్షలు చనిపోయే రాష్ట్రములో 10 సంవత్సరాలు చచ్చినా ఒక లక్షమంది మశూచికముతో చావబోరు. ఈ 10 సంవత్సరాలలోను యేటేటా 7 లక్షలు ప్రజల ఆరోగ్యము, పారిశుద్ధ్యములకొరకై వినియోగించినయెడల ప్రజల యొక్క మరణసంఖ్య యెంత తగ్గిపోగలదో ఎవరన్నా చెప్పగలరా - మశూచికానికి ఒకసారి గాదు రెండుసార్లు గాదు. అవసరమైతే యింకో సారి కూడా టీకాలు వేయాలెనంటారు. కలరా సంగతేమిటి? మరణములసంఖ్య—

	కలరావల్ల	మశూచికమువలన
19 3	5169	24434
1924	51971	18810
1925	44815	20478
1926	24407	10957
1927	35334	7781
1928	57677	7618
1929	25846	9708
1930	18746	8025
1931	30232	4660
1932	5278	5363
1933	3851	10745
1934	18158	18088
1935	35456	12330
1936	34117	4581

ఒక 1923 సంవత్సరములో తప్పితే దరిమిలా ప్రతి సంవత్సరములోనూ మశూచికము కంటే కలరావలననే యెక్కువమంది మరణిస్తున్నారు గదా. మశూచికాన్ని ఆపటానికి చేసే ప్రయత్నమువంటిదే కలరాకు కూడా ప్రభుత్వము వారు ఇంకొక అయిదారులక్షలు ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుందిగదా.

కలరావలన చనిపోయే రోగులు మాత్రం మన వాండ్లు కాదా? మశూచికరోగాన్ని ఆపటానికే యింత శ్రద్ధయెందుకు? కలరాకు కూడా ఇన్ఆక్యులేషన్ వేయమనేందుకు కాదీవాదము. అసలు ప్రభుత్వము వారి లెక్కలన్నీ తప్పుల తడకలు. వాటిమీద నాకేమీ విశ్వాసములేదు. వాదముకోసమని ఒప్పుకున్నా యేదో ఒక రోగము వస్తుందో రాదో దానికొరకై దేహములోనికి విషము యెక్కించుకోవటం ఆరంభిస్తే, యెన్నిరోగాలు రాకుండా యెన్నిరకాల విషాలు దేహాలలోనికి యెక్కించుకోవాలె?

ఒక రోగము రాకుండా ఉండేందుకు వేసుకొన్న టీకాలు ఆ రోగాన్ని రాకుండా ఆపుతాయని వాదానికి ఒప్పుకొన్నా యింకొకరోగము దాని వలన పుట్టదని గ్యారంటీ యేమిటి?

కనుక రోగాలు రాకుండా చేసుకోవాలెనంటే ఆరోగ్యవిధులు అవలంబించవలెను. మంచినీరు త్రాగి అన్నము, తిని, మంచిగాలి పీల్చి, వ్యాయామము చేయాలి.

కాక 'ఆరోగ్యవిధులు మాచేతకాదు మేము టీకాలే వేసుకొంటామూ' అంటే వేయించుకోమను అవసరమున్న వాళ్ళను. మాకు టీకాలను తలిస్తేనే దేహములో చికాకు పుట్టుతుందే. కంపరమెత్తుతుందే. అటువంటి టీకాలు వేయించుకో జాలము. టీకాల శాసనములో ఒకే ఒక క్లాజు చేర్చండి. టీకాలమీద నమ్మకములేని వారిని వదలివేయుండి అని అడుగుతున్నాము. ఇది గొప్పకోర్కెకూడా కాదు.

రాజాజీ మంత్రి మొండియెత్తువేసి బలవంతముగా పోలీసు అధికారములతో గూడిన నిర్బంధముతో గూడిన టీకాల శాసనము నమలుజరుపవలసిన యెడల చాల తెలివితక్కువపనిచేసినవాడగును. ప్రజాప్రతినిధులును పరువునకై ప్రాకులాడక రాజాజీ మంత్రికి గలిగిన పిచ్చి నమ్మకమునకు తాము గురికాక 'నిజమైన ప్రజాప్రతినిధు' లనిపించుకొనగోరెదము.

రాజాజీ మంత్రి పోలీసుఅధికారములను ఆరోగ్యశాఖ వారికి కట్టిపెట్టిన మరునాడు దానివలనవచ్చే వేలాది తంటాలను తెలుసుకుంటాడు. ఇంతవరకూ లంచం తినటానికి వీలులేకుండా యీ ఒక్క ప్రభుత్వశాఖ మాత్రమే నిలచియున్నది. ఈ క్రొత్త అధికారములతో ఈ శాఖకూడా కలుషితమౌతుంది.

ప్రజలలో అలజడి బయలుదేరకమానదు. అప్పుడైనా శాసనము మార్చుకోక తప్పదు. అంతగతి పట్టకమునుపే యీ శాసనమును ప్రజాభీష్టానుగుణ్యముగా మార్చవలయునని కోరుచున్నాము.

మన న్యాయమైన జన్మహక్కు నిరాకరించుట కెవరికిని సాధ్యముగాదు. మనము నిజముగా రోగియమైనస్తేనే ఒకమందు తినటమో మానటమో నిర్ణయించుకునేందుకు అధికారియున్నప్పుడు—వస్తుందో రాదో తెలియదు—అట్టి మశూచికము, ఆ టీకాలరసము వేస్తే ఆగుతుందో లేదో కూడా యింతవరకూ తేలనేలేదు—అది అపకారము చేయదని గ్యారంటీ యివ్వగలనా రెవ్వరూ యీ రాజ్యచక్రములో లేనప్పుడు—మానుకునేందుకు మన కధికారము లేదా ?

టీకాలవలన యెందరో బిడ్డలేటేట అనేక దుర్భరవ్యాధులకు గురియై, కుళ్ళి మరణించుచున్నారు. వారందరునూ యీ గాలిలో తిరుగుచూ మనకు జయము చేకూరుటకై అమాయికమైన తమ కన్నులుమూసి పరమాత్మని ధ్యానించుచున్నారు. వినుడు—మన బిడ్డలను రక్షించుకొనుటకు మనకు సంపూర్ణ బలముగలదు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వము మన కోర్కెలను చెల్లించితీరుతుంది. మనము ప్రయత్న మేలోటులేకుండ చేయవలసి యున్నాము.

కోపము

కోపము పిచ్చితనమునకు ఆరంభదశయని యొకానొక శాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాసెను. కోపస్వభావులు మొదట ఎగిరిపడి పిదప విచారపడెదరు. వీరిలో పగయనునది సాధారణముగ నుండదు. పగయనునది యితరులకు బుద్ధిపూర్వకముగ హాని చేయును. కాని కోపస్వభావు లట్లుచేయరు. తరుచుగ వీరు దయకలవారయి కూడ నుండెదరు. అయినను కోపమువచ్చినపుడు వారిని సమీపింప నలవికాదు. కొందరీ కోపముచేత కొందరలో నరహత్యలుకూడ చేయుదురు. కావున నట్టివారిదగ్గర తుపాకులు, ఆయుధములు నుండరాదు. భార్యాభర్త లిద్దరును కోపరోగము కలవారే యయినయెడల నది పిశాచనివాసమువలె నుండును. మలబద్ధము, నరముల బలహీనత వీటివలన స్త్రీలకును, పురుషులకును కోపరోగము కలుగుచున్నది. కోపరోగము గల భర్తలు యిండ్లకు రాగానే కలహములు రేపక భార్యలు ఆదరించి చిరాకును తగ్గించి కోపముకూడ నొక రోగమే నని గ్రహించి, తన్నివారణకయి యత్నింపవలయునుగాని వారితోను వీరితోను చెప్పుకొని యేడ్చుచు భర్తలతో పోరాడుచుండుట హేయము. చిరాకు స్వభావముగల భార్యల నిట్లే భర్తలు కనికరించి వారి కోపరోగ కారణమగు బలహీనతను నివారింపజేయవలయునే గాని వారిని దూషించియు, ద్వేషించియు కష్టపెట్టరాదు. మలబద్ధము లేకుండజేసికొనుటయు, సాముచేసి మంచిబలమును సంపాదించుటయు, ప్రాతఃకాలమున చన్నీటిస్నానము చేయుటయు, మాంసాహారములను మత్తుపదార్థములను మసాలాలను ఉష్ణకరములగు పదార్థములను విడిచి సాత్వికపదార్థములను భుజించుటయు, సద్గ్రంథపఠనము చేయుటయు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుటయు, దైవధ్యానము చేయుటయు వీటివలన కోపరోగము తప్పక శాంతించును. ఉపేక్షించినచో యీ కోపము చాల నష్టములను కలిగించును. కోపము పాపలక్షణము కావున కోపవిముక్తికయి యత్నింపుడు.

సాత్వికాహారసేవనము, స్వాభావిక స్నానము, ఈశ్వరధ్యానముచేయుట శక్తికి మించినపనులు తలపెట్టకుండుట ఇవి అభ్యసింపవలెను.

శుద్ధమైన సంకల్పము లేకుండ కర్మచేయ మొదలుపెట్టుట, అందును తాను చేయవలసిన పనులను సక్రమముగ నిర్వర్తించక ఆశచేత ఇతరుల పనులయందు జోక్యము కలుగజేసికొనుట కూడ కోపమును హెచ్చించును. గాన బహు జాగరూకతతో మెలగవలయును.

"ప్రకృతిజీవన సాధకుడు"

గుడివాడ తాలూకా కాంగ్రెసు సంఘంవారి టీకాల వ్యతిరేక తీర్మానము

8—12—38 సభలోని తీర్మానం నెం 35 రు.

అనారోగ్యమైనట్టియు, అనవసరమైనట్టియు, టీకాలపద్ధతి, ప్రభుత్వమువారు అవలంబించుచున్న నిర్బంధ విధానమును మాన్పించవలసినదిగా మద్రాసుప్రభుత్వమువారిని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

—కార్యదర్శి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1938 వ సంవత్సరము అక్టోబరునెల లెక్కలు

జమలు			ఖర్చులు	
వెనుకటినెల నిలవ		20-13-0	భరణములు	33- 5-4
ప్రకృతి పత్రిక	15-12-0		పెట్టుబడులు	179- 7-0
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	0-10-0	26- 6-0	నౌకరు	18- 4-0
ప్రకృతి ప్రకటనలు	10- 0-0		మిసలేనియస్	1- 6-6
పుస్తకములు	235-14-0	238- 5-0	అచ్చుపని	58- 7-0
పుస్తకముల పోస్టేజీలు	2- 7-0		స్టేషనరీ	0- 3-6
ప్రకృతి స్టోర్సు		3- 0-0	జనరల్ పోస్టేజి	1- 4-9
ఇండ్ల అద్దెలు		10- 0-0	ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీలు	6- 5-0
జమలు రొఖం:—			పుస్తకముల పోస్టేజీలు	5- 0-0
గాంధి కో-ఆపరేటివు బ్యాంకు		60- 0-0	పుస్తకముల కమీషను	0- 4-0
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషను		11- 6-6	నిలువరొక్కము	68-13-2
ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్		1- 5-0		
జమ సీటిపన్నులు		1- 8-9		
		372-12-3		372-12-3

వేమూరి మల్లిఖార్జునరావు,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

కృష్ణాజిల్లా టీకాల వ్యతిరేక మహాసభ, గుడివాడ.

ఈసభ డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి అధ్యక్షతక్రింద 1939 సం॥ జనవరి 3 వ తేదీన జరుగును. చందాప్రోలు ఆరోగ్య వర్ధనీ సమాజమువారి యాజమాన్యమున ఆహ్వాన సంఘ మేర్పడి అడుసుమిల్లి వీరభద్రయ్యగారు ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులుగను, నిమ్మగడ్డ కృష్ణమూర్తిగారు ఆహ్వాన సంఘ కార్యదర్శిగను యెన్నుకొనబడి మహాసభా యేర్పాటు లన్నియు అతిత్వరితముగా జరుగుచున్నవి. కాన ఈ ఉద్యమాభిమానులెల్లరు 3వ తేదీ ఉదయముననే గుడివాడ గౌరీశంకర సినిమా హాలులో జరుగబోవు ఈసభకు రాప్రార్థితులు.

ఆరోగ్య వర్ధనీ సమాజం, చందాప్రోలు,
అంగలూరు పోస్టు,
గుడివాడ తాలూకా.

ఇట్లు,
అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావు,
ఆరోగ్యవర్ధనీ సమాజ అధ్యక్షుడు.

ఆరోగ్యతత్వము

పువ్వాడ వేర్రాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

౨౨ దుస్తులు

సృష్టియందు తమంతటతాము చలిగాలినుండియు వేడిగాలి నుండియు కాపాడుకొనుటకు తగినంత జ్ఞానములేని జంతుజాలములపై చర్మములందంతటను వెండ్రుకలు గలవు. మిక్కిలి శీతలదేశములందలి రోమములు పొడుగుగాను ఒత్తుగాను ఉండి వేసవికాలమునందు రాలిపోవును. మనుష్య శరీరమందట్టి వెండ్రుకలు లేవు. మనుష్యుడు కేవలము సరణముగ గాలితేడాలవలన గలుగు బాధలనుండి గాపాడుకొనుటకు దగినంత శక్తిగలవాడగుటచే భగవంతుడట్టి జాగ్రతను విడిచిపెట్టియున్నాడు. మనముకూడ దుస్తులను ధరించక మన శరీరముల జాగ్రతను ప్రకృతిమాతకు విడచిన యెడల అచిరకాలములోనే ఆరకాలి చర్మమువంటి గట్టి చర్మము గలిగి దానిపై రోమములు మొలచి చలిమంచు మనకు బాధ లేకుండపోవును. మన దేశమునందు హిమవత్ పర్వతప్రాంతములందు దిగంబరులై చరించు యోగిపుంగవుల శరీరము లిట్లేర్పడుటచేతనే వారు నిర్విచారముగ తపసు చేసుకొనగలుగుచున్నారు. అందువలననే మనము అతి జాగ్రతపరులముగాక సర్వమును ప్రకృతిమాతకు విడచిన పక్షమున మన కేలోటును గలుగనివ్వదు. మనకు భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞానము నుపయోగించుకొని సౌకర్యములగలుగజేసుకొనినకొలది ప్రకృతిమాతయొక్క సంరక్షణనుండి దూరస్థుల మగుచున్నాము. దుస్తులు మనకు మానసంరక్షణకొఱకును, గాలియొక్క మార్పుల నుండి మన శరీరోష్ణమును గాపాడుటకును ముండ్లు మొదలగునవి సులభముగ చర్మమును పగులగొట్టకుండుటకును ఏర్పడినవి. ఈదుస్తులు దేశముయొక్క శీతోష్ణస్థితినిబట్టియు వారు చేయు వృత్తులనుబట్టియు వేరువేరువిధములై కట్టుకొనుట యందుగూడ మార్పులను జెందియున్నవి. మిక్కిలి శీతల దేశములందు నివసించు జనులు చర్మములనే ధరించెదరు. శీతల దేశములందలివారు ఉన్నితో నేసిన బట్టలను ధరించెదరు. సమశీతల దేశములందలి వారు ఉన్నిబట్టలను, నారబట్టలను, పట్టుబట్టలను కొంతవరకు నూలు బట్టలనుగూడ ధరించెదరు. ఉష్ణదేశవాసులు నూలుబట్టలను, నార పట్టు బట్టలను ధరించెదరు. శీతల దేశవాసులు శరీరమందే భాగము గాని కనపడకుండునట్లు దళసరి గుడ్డను బిగువైన దుస్తులుగా దయారుచేసి కట్టుకొందురు. ఉష్ణదేశపువారు పల్చని నూలుబట్టలను ఒదులుగా చుట్టుకొని కట్టుకొందురు. ఇట్టి యేర్పాట్లు పూర్వకాలమునందే గలవు. నాగరికత వ్యాపించి మహమ్మదీయులతోను పాశ్చాత్యులతోను సహచర్యము గలిగినప్పటినుండియు హిందువులు తమ పూర్వాచారముల విడచి పాశ్చాత్యులవలెను మహమ్మదీయులవలెను దమ దుస్తుల మార్చుకొనుచున్నారు. దుస్తులు ధరించుట కేవలము అందముకొఱకే గాదనియు, పరమతావలంబనము భయావహమని వీరు గ్రహించినయెడలను, తల్లిదండ్రులు పిల్లకు బోధించుచున్నను ఇట్టిమార్పులు జరిగియుండవు. మనది ఉష్ణదేశమగుటచే విలువగల ఉన్ని బట్టలతో మనకు నిమిత్తము లేకపోవుటయేగాక సరియైన గాలి, చర్మమునకు తగులక అది పాలిపోవును. ఒదులుగా నుండు దోవతి గట్టుకొనుటచే మర్మస్థానములకుగూడ గాలి తగులుచుండును. ఉద్యోగనిర్బంధములేనివారు చొక్కాలను, కోట్లను, టోపీలను ధరింపనవసరములేదు. గాంధి మహాత్మునివలె కటివస్త్రముతోనే కాలక్షేపము చేయవచ్చును. అందువల్ల దుస్తులకొఱకు మనసంపాదనలో గొంత భాగమే ఖర్చుపడి మిగిలినదంతయు శరీరపోషణకను వగు నాహారసంపాదనకొఱకు నుపయోగించునుగదా! మన యవసరము లన్నియు పూర్తిగా దృప్తిపరుపబడిన పిమ్మట వృద్ధాప్యదశలో మనంతట మనము స్వేచ్ఛగా బ్రతుకుటకు దగు జాగ్రత పడిన పిమ్మటను మిగిలిన గదా సరదాలకు తావివ్వవలసినది? పెక్కండ్రు తక్కువ సంపాదకులగు పేదజనులు దమ యిరుగుపొరుగువారైన భాగ్యవంతుల జూచి వారివలె నుండవలెనని దుస్తులకొఱ కమితవ్యయము జేసుకొని తమ సంపాదన తమకు జాలదని విచారించెదరు. మన దేశము ఉష్ణదేశమగుటవలన బట్టకు విశేషవ్యయ మవసరములేదు. ఉన్నిబట్టలు మన కవసరమేలేదు. భాగ్యవంతులు మాత్రము పట్టుబట్టలను నారబట్టలను గట్టుకొనవచ్చును. పేదవారికి నూలుబట్టలు చాలును. మనపొలమునందు పండు ప్రత్తినుండి స్వయముగా దారమును తీరికగానుండు సమయములందు దీసికొని బట్టలు నేయించుకొని కట్టుకొనినయెడల బట్టల ఖర్చు మన సంపాదనలోనుండి తగులుబాటు గాదు. ఒకప్పుడు స్త్రీ పురుషు లందరును దమ తీరిక సమయములందు నూలు దీయుచుండిన పక్షమున మనకు గావలసినంత బట్టలేగాక మిగిలిననూలు నమ్ముకొని కొంతద్రవ్యము చేర్చుకొనవచ్చును. నూలు దీయుటవలన మనస్సు విషయములకు పోక నిలచును. అందువల్ల ఆముష్మికముగూడ గలదు. ఖద్దరుగుడ్డలు శీతకాలమునందు వెచ్చగానుండును. ఉష్ణకాలమునందు

చల్లగా నుండును. నూలునందలి పురివిడి మెత్తగానుండును. సన్నని బట్ట కట్టుకొని స్నానము జేసినప్పుడును, వీధులందు నడచునప్పుడును శరీరమంతయు కనిపించుటచే మానహాని గలుగునుగదా! మానసంరక్షణముకొఱకు బట్ట గట్టుకొను వారు మానహానికరములగు సీమనూలుబట్టల ధరించుట మంచిపనిగాదు. అంతేగాక ఖద్దరుబట్టను ధరించుటవలన పేదలగు మన దేశవాసులకు భుక్తిని గలుగజేయుటయేర్పడు చున్నది ఖద్దరుబట్టలకు వెల యధికమైనను చాలకాలము మన్నుటవలన సగటున ఖద్దరుబట్ట ధరించువారికే బట్టల విషయములో ఖర్చు తక్కువగును గాన సర్వవిధముల ఖద్దరు బట్టనే ధరించవలెను. పంట్లాములు ఇజార్లు బనియనులు మొదలగు శరీరము నంటిపెట్టుకొను దుస్తులు మన కనవసరములే గాక, గాలి చొరనివ్వక, శరీరమునకు కళ లేకుండ జేయును. మెడపట్టాలు మొదలగు పాశ్చాత్య బంధనములు శిరస్సునకు సరియైన రక్తప్రసారము లేకుండ జేయును గాన మనకు దగవు. స్త్రీలయందు మూఢురాండ్రు మంచి చెడ్డలు తెలుసుకొను జ్ఞానము తక్కువ యగుటచే రోజున కొకమార్పు గలిగించుకొను చున్నారు. తమ కుటుంబా దాయమును గుర్తింపక యిరుగుపొరుగు స్థితివంతులతో పాటు దాముకూడ నుండవలెనని యాదాయమునకు మించిన వ్యయమునుజేసి దాపుడుచీరల కొఱకును, అనవసరమైన దుస్తులకొఱకును వ్యయపరచి తిండికి లేకుండజేసి ఆదివరకే తీరిక లేకుండ పనిచేయు మగవానికి మనస్స్థిమితము గూడ లేకుండజేయుచున్నారు. ఇట్టివారు కొంచము తెలివి దెచ్చుకొని ఖద్దరుదీక్షను వహించినపక్షమున సుఖపడగలరు. అవసరమైనబట్టల నేతప్ప నిలవకొరకు గాని సరదాకొరకుగాని పేదవారు బట్టలగొనరాదు. హరిజనులు దమసంపాదనము నందు చాలభాగము త్రాగుడుకును, మిగిలినదానిలో గొప్పభాగము బట్టలకును బెట్టుటమాని ఖద్దరును స్వయముగా వడుకుకొని కట్టుకొనినయెడల వారి దుస్థితితప్పి, ద్రవ్యవంతులై తమ బ్రతుకునకు నవరులపై నాధారము పడ నక్కరలేకుండ గౌరవమును సంపాదించుకొనగలుగుదురు. విద్యకొఱకును పరిశుభ్రముకొఱకును, ఆరోగ్యముకొఱకును తమ ద్రవ్యమును వినియోగపరచుకొని తమ కాళ్ళపై నిలచుట నేర్చుకొనిన యెడల అస్పృశ్యత తనంతటనే నశించునుగాని తమ దురలవాట్లను మానక దుస్థితిలోనుండి చేయూత యిచ్చువారిని గూడ పడగొట్టుచు అస్పృశ్యత మాన్పవలసినదని అరచిన లాభముండదు. ఒక తరమునందు కటివస్త్రముతోను గంజికూడుతోను జీవించి ద్రవ్యమును చేర్చి బిడ్డలకు విద్యాబుద్ధులు చెప్పించిన మరి యొక తరమందు అస్పృశ్యత తనంతనే నశించును. స్వయం సాహాయ్యమువలననే సర్వకార్యములును తీర్చబడును. గాన పాశ్చాత్యులయొక్క దుస్తులతో మన కవసరములేదు. నూలుబట్టలను ధోవతులు, చీరలుగనే ధరింపవలెను. ఖద్దరు బట్టనే ధరించవలెను. స్వయముగ నూలు వడకుకొనవలెను. సంపాదనలోని పైకము దుస్తులకొఱకు వ్యయపడనీయ రాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువబట్టనే గట్టుకొని మన శరీరమునకు గాలియు ఎండయు దగులనీయవలెను. శరీరము నితరులు జూచిన సిగ్గుపడ నవసరములేదు. సాధ్యమైనంత మట్టుకు బట్టలవిషయమైన ఖర్చు తగ్గించుటయే లాభము.

౨౩ తృప్తి

సంతోషమువలన మనకు లేనిశక్తి గలుగును. ఆరోగ్యము పెంపొందును. సర్వకార్యములును నెరవేరును. అట్టి సంతోషమునకు తృప్తియే బీజము. సర్వవిషయములందును మన కున్నదానితో తృప్తినొంది తనకంటె హీనులను జూచి వారికంటె తాను మంచిస్థితియందున్నందుకు సంతోషించుచు అట్టి స్థితి తమకు గలుగజేసిన భగవంతుని యందు కృతజ్ఞులై యుండవలెనే గాని తమకన్న నెక్కువ స్థితియందున్నవారిని జూచి వారికంటె దమస్థితి హైన్యముగా నున్నదని విచారింపరాదు. తృప్తిగలిగి యుండవలెనని సోమరిపోతుగ నుండి తిండికి లేకుండ మాడుట మంచిదికాదు. సర్వవిధముల ప్రయత్నము చేసి మనకు దొరకినదానితో దృప్తి నొందవలెను. దానినే నిష్కామకర్మ యనవచ్చును. తమకున్న ఐశ్వర్యమునకు దృప్తిలేక తన కంటె నధికైశ్వర్యవంతుని జూచి తమ కట్టిభాగ్య మబ్బక పోయెనని మనోవ్యాధి గలవారు సర్వదా విచారించు చుందురు. మనోవ్యాధికి మందులేదు గాన ఆరోగ్యము నశించును. ఆరోగ్యము నభివృద్ధి నందించుకొనుటకు నిత్య సంతోషము గావలెను. పూర్వకాలమునందు మన దేశమున సర్వజాతులవారును తమ తమ తాత తండ్రుల వృత్తులనే జేసికొనుచు అందువలన లభించు ద్రవ్యముతో గడుపుకొనుచు వారి వారికి నియమింపబడిన కులధర్మముల ననుసరించి బ్రతుకుచు సర్వదా సంతుష్టాంతరంగులై యుండెడివారు. పూర్వ హిందూరాజుల కాలపుచరిత్రలయందెల్ల ప్రజలు జార, చోర బాధలు లేక వ్యాధి, దరిద్రములు లేక తమ కులాచారములు విడువక సుఖులై యున్నట్లు చదువుచున్నాము. ప్రస్తుతమందు కులధర్మము లడుగంటి తండ్రి తాతల వృత్తుల విడచి యన్యవృత్తుల కలవడి తమ కున్నదానితో దృప్తిలేక యెల్లప్పుడును మార్పు కోరుచు

అది లభించకపోవుటచే సర్వదా అసంతృప్తినే గలిగి యుండుటవలన సుఖమనునది లేక ఒకకులములోనివారు మరొక కులమందు గలుగవలయు ననియు, తమ మతధర్మముల వీడి అన్యమతధర్మముల నవలంబింప వలెననియు స్త్రీలు తమ ధర్మముల వీడి పురుషధర్మముల నవలంబింప వలెననియు పురుషులు స్త్రీధర్మముల నవలంబింప వలెననియు తొట్రుపాటు నొందుచుండుటచే సంతోషమనునదిలేక ఆరోగ్యము చెడి బాధనొందుచున్నారు. గాన తృప్తిగలిగి తన స్థితికి సంతోషించు చుండవలెను,

౨౪ ఇంద్రియముల విషయమున జాగ్రత

చర్మము, కండ్లు, నాలుక, ముక్కు, చెవులు అనునవి జ్ఞానేంద్రియములు. మనకు పైకి గనుపడునవి ఇంద్రియములుగావు. వీనిననుసరించి సూక్ష్మేంద్రియములున్నవి. వానివలననే మనము విషయముల గ్రహించి వానిజ్ఞానమును బడయుచున్నాము. మృతదేహమునకీ యింద్రియములున్నను విషయములను గ్రహించుశక్తి లేదుగావున అంతరింద్రియసంబంధమువలననే ఇవి ప్రకాశింపజేయబడుచున్నవి. ఐనను ఈ పైకికనబడెడు ఇంద్రియములు జాగ్రతగా నున్నపుడే అంతరింద్రియములద్వారా మనస్సు వీనిని గ్రహించుచున్నదిగాన వీనిని జాగ్రతగా సంరక్షింపనియెడల అంతరింద్రియములుగూడ చెడును. ఏయింద్రియము చెడునో అసంబంధమైన జ్ఞానముగలుగు సాధనము లేకపోవును. నేత్రేంద్రియములేనివానికి ప్రపంచమందలి వస్తువులను జూచుటకు ప్రాప్తిలేదు. ఇట్లే యితరేంద్రియములును. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు సర్వేంద్రియములును వానివానిపని నవి జాగ్రత్తగాజేయుచుండ సుఖించుచుండును. అట్లుగాక ఏయింద్రియముద్వారా జ్ఞానము గ్రహింపవీలులేకున్నను అట్టివాని నారోగ్యవంతుడనగూడదు. సర్వవ్యాధులకు మూలకారణ మజీర్తియని చెప్పబడినదిగదా! అట్టి యజీర్తికి కారణములేకుండ జేసుకొనుటచే ఇంద్రియములేవియు చెడక వానిపనినవి జేయగలిగియుండును. గాని మనయజాగ్రతవల్లను మనజాగ్రతకు మించిన దైవఘటనలవల్లను ఒక్కొకపుడు మనకు దెలియకుండ అగంతుకములుగ దటస్థించెడు దెబ్బలవల్లను, అగ్ని, జలము మొదలగువానివలన గలుగు ప్రమాదములవలనను ఇంద్రియములు చెడగలవు. అట్టివానినిగూడ ప్రకృతిమాతయే గుదిర్చి తిరిగి యెప్పటిస్థితికి దేగలదు. మందులతో నిమిత్తమేమియులేదు. శరీరమునకు, తనకువచ్చు సర్వబాధల నివారించుకొను శక్తిగలదు. దానియందు మనకు నమ్మకముండి మనయడ్డంకి లేకుండ నుండుటయేగాక వానికి మనముగూడ దోడ్పడినపక్షమున సర్వరోగములను దమంతనవియే శాంతించును.

నాగరికతావిశేషముచే ప్రకృతిమాత యేర్పరచినవిధులను మీరుటవలన ఈ యింద్రియములు దమశక్తిని అచిరకాలమునందే గోల్పోవుచున్నవి.

కన్ను పగలు సర్వవస్తువులను జూచుటకును రాత్రులందు చీకటియందు కొంతవరకుమాత్రమే చూడగల్గుటకును విర్పడియుండగా రాత్రులందు దీపము లేర్పరచుకొని దానికి కొంతభారము గలుగజేయుటవలనను, మితిమీరి తిని శరీరమందు అన్యపదార్థము ప్రవేశించినపుడు ఆ యన్యపదార్థము కంటివద్దజేరి కంటివద్దకు వచ్చునరముల జెరుపుటచేతను దృష్టిమాంద్యము, చత్వారము, హ్రస్వదృష్టి, కంటిరోగములు గలుగుచున్నవి. అంతకంతకు సామాన్యదీపముల వెలుతురు జాలక, లాంపులు, లాంతరులు కొంతకాలమును, పిమ్మట అంతకంటె వెలుతురుగల పెట్రోమాక్సు లాంతరులవెలుగును, విద్యుద్దీపముల వెలుతురును వచ్చినవి. అందువలన దీపములేకుండనే చూడగలశక్తి యంతరించినది. క్రమముగ విద్యుద్దీపపు వెలుతురున కలవడిన కన్ను తక్కువవెలుతురునందు జూడజాలదు. ఇట్టి వెలుతురు అస్వాభావికమైనందున నేత్రేంద్రియముచెడి చిన్నతనమునందే కళ్లజోళ్లు కావలసివచ్చుచున్నవి. గాన సాధ్యమైనంతవరకు రాత్రులందు చూచుట మాని అన్నిపనులును పగలే చేసుకొనుచు రాత్రులందు నిద్రించుచుండినయెడల ఇట్టి నేత్రరోగములురావు. వచ్చినపుడైనను అస్వాభావికమగు వెలుతురునందు సంచరించుట మాని దేహమును అన్యపదార్థమునుండి తప్పించినయెడల యిట్టిరోగములనుండి విముక్తులగుదురు. సరదాకొఱకుగాని, చల్లదనముకొఱకుగాని కంటియందట్టి కాటుకలను, మందుసరకులను, అరఖులను వేసుకొనరాదు. వీటి అన్నిటివలన గలుగునష్టములు లేకుండ సుగుణము నిచ్చునవి చల్లని మంచినీరును, సూర్యకిరణములును. వానిని వాడువిధము చికిత్సాభాగమునందు వ్రాయబడును. స్వతస్సిద్ధముగ నేత్రమువద్ద అన్యపదార్థము చేరినపుడు కళ్లకలకవంటి రోగముపుట్టి పుసి, నీరురూపమున దానిని గెంటివేసి కన్నును బాగుచేయును. నలుసుపడినపుడు కావలసినంత నీరువచ్చి యానలుసును కొలికివద్దకుచేర్చును. రెప్ప కంటియందు దేపదార్థమును పైనుండి పడకుండ గాపాడును. ఇట్టిజాగ్రత స్వాభావికముగనే యేర్పడియున్నది.

ముక్కు శ్వాసనుపీల్చుటయు, మనము తినుపదార్థములు అర్హములా, కావా? యనుదానిని నిర్ణయించుట కేర్పడి

నది. దీనిశక్తిని ముక్కుపొడుము వంటివి పీల్చుటచేతను, సువాసనద్రవ్యములను అడ్డుబెట్టి దుర్వాసనను గ్రహింపజేయుటవలనను, తప్పనిసరిగ దుర్వాసనస్థలములం దునికిచేతను మనము పాడుజేయుచున్నాము. మనము పీల్చెడి గాలియందుగల నలుసులును, మిక్కిలి శీతవాయువును ఊపిరితిత్తులలోనికి పోకుండ ఆపుటకందు వెండ్రుక లేర్పడినవి. నాసికాసంబంధమైన వ్యాధులు గలిగినప్పుడు రొంపపట్టి అక్కడచేరిన రోగపదార్థమంతయు నశించును. అట్టిప్రయత్నమును మనము మందులచే నాపరాదు. ముక్కుపొడుము మొదలగునవి నాసికాశక్తిని పోగొట్టి, కళ్లదృష్టిని జెరచి మెదడును పాడుచేయునుగాన దానిని పీల్చకూడదు.

చెవి. ఇది ధ్వనులు వినుటకేర్పడినది. దీని సాహాయ్యమున ఇతరులనోటినుండి వారియుద్దేశముల గ్రహించుచున్నాము. ఈయింద్రియమునం దన్యపదార్థము చేరినపుడు, పోటు, చీముగలిగి ఆయన్యపదార్థమును దొలగించును. మందులు వాడుటచే ఆయన్యపదార్థము గట్టిపడి యింద్రియమును పాడుచేయును. చెముడువచ్చును. చెవిని గాపాడుకొనుటకే చెవియందు గులిమియుండును. దీనివలన గూబయెండక చెమ్మచుండును. గులిమి ఎక్కువై దానియుపయోగము లేనపుడదియే యెండి క్రిందపడిపోవును గాన గులిమిని పుల్లలతో పొడిచి తీయకూడదు. చెవియందు పోయు మందుల వలన రోగపదార్థ మెండిపోయి చెవిని జెరుచుటచే చెముడుగల్గును. మందులువాడక అన్యపదార్థవిమోచనము చేసుకొనుటవలన నట్టిబాధ గలుగదు.

నాలుక ఇది రుచినిగ్రహించి తినదగినవస్తువును మాత్రము లోపలకు పోనిచ్చును. నోటిలో వేసుకొని యేవస్తువైనను నములునపుడు పళ్లసందున కావస్తువునుతోయును. సహజస్థితియందు బహుమృదువుగానుండును. తినదగని వస్తువును జెప్పగల యింద్రియమైనను దీనికికూడని వస్తువులరుచిని జూపినపుడు కొంతకాలము మట్టుకు అసహ్యించుకొనును. దానిబోధనలవినక ఆదేవస్తువును దినినగొలది ఆవస్తువులకుగూడ నవియలవడును. అవిధముననే మనుష్యులు మాంసాహారమునకును, ఉప్పు, కారము, చురుకు బుట్టించు సువాసనద్రవ్యములను దినుట కలవాటుబడిరి. సహజాహారము దినునపుడు కావలసినంతకంటె అధికముగా దినుట కొప్పుకొనదు. అరుచిని సూచించును. కాని మసాలాలు, కృత్రిమరుచుల గల్పించినపుడది లంచగొండియై దానిపని నదిచేయుట మానును. అజీర్ణమువ్యాపించినపుడు కడుపునుండి వచ్చు వేడిగాలులచే బండబారును. నాలుకపై నొకవిధమైన పొరయేర్పడి సహజరుచుల దెలిసికొనజాలదు. మునుపటికంటె అధికమైన ఉప్పు, కారము, సువాసనవస్తువులు తాలింపులు తగిలిన గాని తృప్తిపొందదనుండు నట్లు చెడిపోవును. అందువల్లనే మనుష్యు లిప్పుడు సహజమైన వస్తువుల రుచిని గ్రహించజాలక కృత్రిమరుచుల గోరుచున్నారు. సర్వవ్యాధులందును జీర్ణకోశము పని చేయుటకు వీలులేని స్థితి యేర్పడును. అప్పుడు నాలుకకు రుచి తెలియదు. అన్ని వస్తువులును అరుచిగానేయుండును. ఆ విధముగ ఆహార మక్కరలేదని నాలుక మనకు బోధించును. ఆ బోధనను విని లంఖణము చేసితిమా తిరిగి ఆరోగ్యవంతుల మగుదుము; మందులచే రోగము నణచి నాలుకయొక్క శక్తిని పాడుచేసి భుజించితిమా కాలిక రోగముల పాలబడుదుము. అస్వాభావికాహార సేవనమువలననే నాలుకయందు పాచిబట్టును. అజీర్తిలేనపు డట్టిపాచి పట్టదు. నాలుకపూత, పుండ్లుబడుట మొదలగు వ్యాధులన్నియు అజీర్తివలన గర్భకోశమునుండి పైకి వ్యాపించు చెడుకుడువచే వచ్చును. వానిని పోగొట్టుటకు, పటికనీరుగాని,యితర వగరుపదార్థములు రాయుటగాని తప్పు. అజీర్తిని పోగొట్టినయెడల ఆరోగములు దమంతటనే శాంతించును. నాలుక మృదువగును.

చర్మము ఇది ఆరోగ్యస్థితియందు మృదువై స్థితిస్థాపకశక్తి గలిగి రక్తము చిమ్ముచుండెడి రంగుతో నుండును. చర్మవ్యాధు లేమియు నుండవు. అలసినపుడును ఉష్ణమువలనను చెమటపట్టును గాని రక్తహీనమై పాలినట్లుండదు. వెండ్రుక లుండవలసిన తావులందు వెండ్రుకలు గలిగియుండును. అనారోగ్యవంతుని చర్మము గట్టిపడి స్థితిస్థాపకశక్తిని పోగొట్టుకొనును. చెమటపట్టను. పాలిపోయి వెల వెలలాడుచుండును. మర్మస్థానములు కూడ కొంచ మించుమించుగ దక్కిన శరీరభాగములవంటి రంగులు గలిగి యుండవలెను గాని వివర్ణముగ నుండజనదు. తిమ్మిరి, మొద్దుబారుట యనునవి రోగసూచకములు. గాన అనారోగ్యహేతువులు గనబడినతత్క్షణముననే సహజాహారస్వీకారము, ప్రకృత్యనుసరణాదులచే తిరిగి సహజరూపమునకు దేవలెను.

శరీరమునం దేభాగమునగాని, యే యవయవమునందు గాని కొంచమైనను నొప్పులును, బాధలును, పోటులు గలుగరాదు. కీళ్ళు సర్వదా మణుగుచు, చాపబడుచుండవలయును. దానికి వ్యతిరేకము సంభవించిన తక్షణమున ప్రకృతి చికిత్సను బొందవలెను గాని ఉపేక్ష చేయరాదు.

తలయందుగలుగు బాధలు అజీర్తిని సూచించును గాన ఆ భాగమునకు పట్లు కట్లు వేయుటవలన కారణనివృత్తి కాదు. లంఘనము, ప్రకృతి భోజనము మొదలగు వానిచే కారణమును నిర్మూలించవలెను.

పాదములు నడచుటకొఱ కేర్పడినవి. దారి నడచునపుడు ముల్లు రాళ్లు గుచ్చుకొనవచ్చును. విషజంతువులు కరువవచ్చును. వేడిచే పొక్కు వచ్చును. అంతేగాక అరకాలియందు గలుగు ఉష్ణాధిక్యమువలన శిరస్సునకును నేత్రములకును బాధ గలుగునందువు గాన పాదరక్షలచే వానిని సర్వదా గాపాడవలయును. పాదరక్షలు బూట్సువంటివి కాలిని నొక్కిపట్టి యుంచుటకును, రక్తప్రసారమునకును, చక్కని గాలి తగులుటకును అడ్డు రాకూడదు గాన హిందూపద్ధతి ననుసరించి తయారుచేయబడెడు చెప్పులు పాముకోళ్లు, అరబూట్లు, మొదలగునవి వాడవలెను. సర్వదా ఉదయాస్తమాన సమయములయందు పచ్చికపై జోళ్ళులేని కాలితో షికారుపోవుట శ్రేయస్కరము.

౨౪ ఆభరణములు

సాధారణముగ మనదేశమునం దాభరణములను ధరించుట పూర్వకాలము నుండియు విశేషముగ స్త్రీలయందును బాలురయందును కొద్దిగ పురుషులయందును అలవాటున్నది. స్త్రీల కాభరణములు స్వంతధనమువలె అక్కరసమయములందు ఉపయోగించు నిమిత్తమును, సౌందర్యమునకు మెరుగు పెట్టుటకును ఏర్పడినవి. బాలుర కవి ముద్దుకొఱకు ఉంచబడుచున్నవి గాని వీనివలన లాభములకంటె నష్టములే యధికములు. విశేషించి పిల్లలకు ప్రాణహానికరములును స్వేచ్ఛగా తిరుగుటకు భంగకరములును అగును. ఆభరణములు లేని పిల్లలు ఎక్కడకు పోయినను సేవకుల చేతిలో నున్నను నిర్భయముగ తిరిగి స్వగృహములకు బంపబడుదురు. చిన్నతనమునందు ఆభరణములచే అవయవములయందు రక్తప్రసరణము సరిగానుండదు గాన యెదుగుట కడ్డువచ్చును. ముక్కులు, చెవులు కుట్టి ఆభరణముల నుంచుట బొత్తిగా తగనిపని. స్త్రీలు బొమ్మలవలె అలంకరించుకొనం గోరుదురు. ఈ యలంకారముల వలన స్త్రీ యింటిని విడచి పురుషసాహాయ్యము లేక యితరచోట్లకు పోవుటకు వీలులేదు. ధనముతో బాటు స్త్రీలనుకూడ భద్రపరచ వలసివచ్చుచున్నది. దొంగలకు భయముపుట్టుచున్నది. ద్రవ్యమును వృద్ధి బొందించుకొనుటకు సాధనము లెరుగని కాలమం దివి యేర్పడినవి. ఆభరణములకు బెట్టిన ద్రవ్యము పెరుగదు సరిగదా నిరుపయోగమై అరుగుదల చేతను, మజూరీ చేతను, కంసాలులు బంగారము నపహరించి కల్తీ కలుపుట చేతను నష్టమును గలిగించును. విశేషమైన ద్రవ్యముగలవారు కొంత ధనమును ఆభరణరూపముగ దాచుకొన్నను బాధలేదు గాని పేదజనులు ఆభరణముల కొఱకు ప్రయత్నించుట వెర్రితనము. అందును పేదలగు వారు విలువగల లోహములం గొన శక్తిలేక నీచలోహములకు మలామా చేయించుకొని వాడెదరు. ఇది పులిని జూచి నక్క వాతబెట్టుకొన్నట్లగును. రక్తప్రసరణము జరుగనివ్వక పోవుటకు దప్ప వానివలన లాభములేదు. ఇట్టి నగలచే గౌరవ మధికము గాదు. గాన ఆభరణముల వాడుట మంచిదిగాదు. స్త్రీధనము కొఱకు గావలసినపుడు తాను వేఱుగ సేవింగ్సు బాంకునందు దాచుకొనవచ్చును. పేదజనులు అనవసరమగు ఖర్చులు చేయుటకును, విషయసుఖముల కొఱకును, దానధర్మములందును భాగ్యవంతులతో సరిగావలెనని కోరుట మూర్ఖత్వము. దానవిచారము గలిగి మనోవ్యాధిచే ఆరోగ్యము చెడును. వీనికి మనోనిరోధమువలన సర్వసుఖములును గలుగును. ఆరోగ్యము చెడదు. అవసరకార్యములకు దప్ప వారు ధనవ్యయము చేయరాదు. సంపూర్ణం.

గుడివాడ తాలూకా కాంగ్రెసు సంఘంవారి టీకాల వ్యతిరేక తీర్మానము

8—12—38 సభలోని తీర్మానం నెం 35 రు.

అనారోగ్యమైనట్టియు, అనవసరమైనట్టియు, టీకాలపద్ధతి, ప్రభుత్వమువారు అవలంబించుచున్న నిర్బంధ విధానమును మాన్పించవలసినదిగా మద్రాసుప్రభుత్వమువారిని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

కార్యదర్శి,
బల్సు విశ్వేశ్వరరావు,



సౌర అష్టాఌ

II వ అధ్యాయము

(క్రిందటి సంచిక తరువాయి.)

కావున ఖగోళమునకు స్వయంప్రకాశము లేదు. అందుండు ఆదిత్యపురుషునిదే యీకాంతి. ఈ విషయమును జ్ఞాపకముంచుకొని 'ఘృణ (కాంతి) గలవాడు ఘృణి' అను భావనతో 'ఘృణి' శబ్దముచ్చరించవలయును. "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" యని కంటికగపడు ఖగోళమును జూచి, 'ఇదియే సూర్యు'డని రూపమును ధ్యానము చేసినను జేయవచ్చును. ఏలయన, జగత్తును సృష్టించుటకై సూర్యుడు స్వయముగ తన శరీరమగు సూర్యగోళమును ఇతర సాధనాపేక్ష లేకయే నిర్మించెను. కావున సూర్యునికి స్వయంకర్త యనియు సుకృతుడనియు ఋగ్వేదమునందు ప్రయోగములు గలవు. తన్ను తానే ఈ పరమపురుషుడు మండలాకారముగ జేసికొని, అందుండి కిరణప్రసారము జేసి ఘనీభవించిన కిరణములచే యీసృష్టినంతయు జేసెను. కావున శ్రీ ఉపనిషద్బ్రహ్మయోగీంద్రు లిట్లు జెప్పిరి:—

"సూదితస్వాతిరిక్తారిసూరినందాత్మభావితమ్।
సూర్యనారాయణాకారం నౌమి చిత్సూర్యవైభవమ్"

అట్లే, మనమీ సూర్యమండలమును నమస్కరింపవచ్చును. ఈ సూర్యనారాయణాకారము ఆత్మభావిత మయినది; స్వయంకృత మయినది. ఇది జడగోళముగాదు. చిత్కళలో నిండిన సూర్యవిభూతి. కావున ఈ గోళము చిత్సూర్యవైభవమయినది.

ఈ సూర్యమండలము అచైతన్యమైన జడగోళము కానందునను, అందంతర్యామియగు పరమాత్మకు స్వయంకృత శరీర మయినందునను, అది చిత్స్వరూపమయినందునను, ఆ మండలమునకు 'తత్ సవితుర్వరేణ్యం భర్గః' అని గాయత్రియందు ప్రయోగముగానృపించుచున్నది. [సవితుః = సూర్యదేవునియొక్క, వరేణ్యం = శ్రేష్ఠమైన, తత్ భర్గః = ఆమండలమును (శరీరమును), ధీమహి = ధ్యానింతము అని అర్థము] ఈ మండలముయొక్క ప్రభావమును అనేకులు అనేకవిధముల నుతించిరి. అందొక స్తోత్రము నిచ్చోట జేర్చుచున్నాము.

యన్మండలం దీప్తికరం విశాలం
రత్నప్రభం తీవ్రమనాదిరూపం
దారిద్ర్యదుఃఖక్షయకారణం చ
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

2. యన్మండలం దేవగణైస్సుపూజితం
విప్రైః స్తుతం భావనముక్తికోవిదం
తందేవదేవం ప్రణమామి సూర్యం
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

క్షురీ మస్థము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణ

3. యన్మండలం జ్ఞానఘనత్వగమ్యం
త్రైలోక్యపూజ్యం చ త్రిగుణాత్మరూపం
సమస్తతేజోమయ దివ్యరూపం
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

4. యన్మండలం గూఢ మతిప్రబోధం
ధర్మస్య వృద్ధిం కురుతే జనానాం
తత్సర్వపాపక్షయకారణంచ
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

5. యన్మండలం వ్యాధివినాశదక్షం
యదృగ్యజుస్సామసు సంప్రగీతం
ప్రకాశితం యేనచ భూర్భువఃస్వః
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

6. యన్మండలం వేదవిదో వదంతి
గాయంతి యచ్చారణసిద్ధసంఘాః
యద్యోగినో యోగజుషాంచ సంఘాః
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

7. యన్మండలం సర్వజనైశ్చ పూజ్యతే
ఆత్మా పరం ధామ విశుద్ధతత్త్వం
సూక్ష్మాంతరై ర్యోగపథానుగమ్యం
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥

8. యన్మండలం వేదవిదోపగీతం
యద్యోగినాం యోగపథానుగమ్యం
తత్సర్వవేదం ప్రణమామి సూర్యం
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
మండలాష్ట(క)మిదం పుణ్యం యః పఠేత్ సతతం నరః
సర్వపాప విశుద్ధాత్మా సూర్యలోకే మహీయతే॥

ఈ మండలాష్టకమును పారాయణ చేయుచుండిన "ఘృణి" శబ్దముయొక్క భావన చక్కగ స్ఫురించును.

"తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి" అను గాయత్రీ మన్త్రమునందు 'భర్గః' శబ్దమునకు ఉవ్వటాచార్యులవారును మహీధరాచార్యులవారును మఱి పెక్కుమంది వ్యాఖ్యానకర్తలు మూడు అర్థములనువ్రాసిరి. "మండలం-పురుషో-రశ్మయ ఇతి త్రయం భర్గఃశబ్దవాచ్యమ్" అని. సూర్యమండలమనిగాని, అందుండి వెడలు కిరణములు అనిగాని, అందంతర్యామియై యుండుపురుషుడనిగాని భర్గశబ్దమునకు అర్థము జెప్పవచ్చును. ఈమూడుఅర్థములనేసౌరాష్టాక్షరియగు "ఘృణి సూర్యియ ఆదిత్య"అను మన్త్రము జెప్పుచున్నది. 'ఘృణి' యనిన మండలము, 'సూరియ' యనిన అందుండి సరించుకిరణములు, ఆదిత్య యనిన అందు ఆదియై, కారణుడై సముడై అవ్యక్తుడై యుండునట్టి ఆదిత్యపురుషుడు అని అర్థము. ఇచ్చోట 'ఘృణి' శబ్దార్థము జేయబడినది. ఘృణ-ముద్దయిన కాంతిరూపమునందు మండలాకారము; అది గలవాడు 'ఘృణి' అని సూర్యాకారముయొక్క ధ్యానము జెప్పబడినది. ఇప్పుడు కిరణపరముగ సూర్యశబ్దము నిర్వచనము చేయబడును.

దేవతారూపము 'సూర్యః'

'ఘృణి' శబ్దమును నిర్వచనము చేయునపుడు, ఘృణ్ అను ధాత్వర్థము ప్రకాశించుటయని జెప్పితిమి. 'ఘృ-ని' అని 'ఘృ'ధాతువునుండియు వ్యుత్పత్తిజెప్పవచ్చును. 'ఘృ' (ఘరతి) చల్లుట, తడుపుటఅని యర్థము. సూర్యదేవుడు కాంతి ముద్దయిన తన మండలమునందుండి ప్రాణికోటి మీద తన కిరణములను వెదజల్లుచున్నాడు. ఆ కిరణములే ప్రవాహరూపమున ప్రవహించి

మనలను కాంతిస్నానమునందు తడుపుచున్నవి. ఇట్లు సర్పించు కిరణములే సూర్యులు (సరతీతి సూర్యః). సూర్య దేవుడీ కిరణములను నిమిష మునకు 200 కోట్లటన్నుల బరువుగల ద్రవ్య మును మన సుఖప్రాప్తికై పరిత్యాగము జేయు చున్నాడు. ఈకిరణములు ఒకరెప్పపాటుకు ఇంచు మించు రెండులక్షల మైళ్ళచొప్పున పరుగిడివచ్చి 9 కోట్ల 29 లక్షల మైళ్ళదూరముననున్న భూమిని ఎనిమిదినిమిషములలో జేరుకొనుచున్నవి. ఇట్లు సర్పించు కాంతులు గలవాడే సూర్యుడు. సూర్య మండలమునందే గాక సూర్యరశ్మిలయందును సూర్యదేవుడంతర్యామియై యున్నాడు. కావున సూర్యకాంతిని పూజించినను సూర్యుని పూజించి నట్లేయగును. తొల్లి కౌషీతకమహర్షి సూర్యు నికిని అతనికిరణములకును భేదమేమియులేకుండ యుపాసన సలిపినట్లు వేదము జెప్పుచున్నది. సూర్యకాంతియొక్క ప్రభావము దెలియనిదే యీకాంతిని పూజించుట కుదరదు. కావున ఋగ్వేదమునుండి కొన్ని ఋక్కులు ఇచ్చోట జేర్చుచున్నాము. సూర్యకాంతిమహిమను ఈ ఋక్కులు దెలుపుచున్నవి.

"ఇదం శ్రేష్ఠం జ్యోతిషాం జ్యోతి రుత్తమం
విశ్వజిత్ ధనజి దుచ్యతే బృహత్
విశ్వభ్రా డ్భ్రాజో మహి సూర్యో
దృశ ఉరు ప్రపథే సహ ఓజో అచ్యుతమ్"

ఇదం - ఈ కంటికగపడు సూర్యకాంతి, శ్రేష్ఠ - ఎక్కువ ప్రశస్తమయినది (సౌరతేజస్సుయొక్క మహిమను దెలియక ప్రతిదినమును దానిని మనము వినియోగించడము లేదు). వంట వండు కొనుటకును, శీతబాధ దీర్చుకొనుటకును ఉప యోగించు భౌతికాగ్నియు, యెలెక్ట్రిక్ అగ్ని యు, తదితరాగ్నులును, పెట్రోలియం మొద లగు వస్తువులిచ్చు అగ్నులును సూర్యాగ్ని నుంచి గలిగినవియేను. సూర్యాగ్ని దక్క మఱి యితరమగు అగ్ని లేదనియే పాశ్చాత్య ప్రకృతి వేత్తల సిద్ధాంతము. సూర్యాగ్నియే, జ్యోతి షాం జ్యోతిః - ప్రకాశములగు అగ్నులకన్నిటి కిని కారణభూతమయిన జ్యోతి. అగ్ని - ఇతరా గ్నులకంటె సూర్యాగ్ని, ఉత్తమం - ఉత్కృష్ట మయినదియును, ఫలము లిచ్చుటయందు, బృహత్ - అధికమయినది, విశ్వభ్రాట్ - సర్వ మును జయించునది. అధివ్యాధులితరసాధనముల చేత నివారణగానియెడల, అట్టి సర్వదుఃఖముల పోగొట్టుసామర్థ్యముగలది. భ్రాజః—సూర్య మండలమునందుండు కాంతి, మఱియు ఓజః— సూర్యమండలమునుండి వెలువడి కిరణరూపమున నుండుకాంతి, ఉరు సహ - తన విస్తరణచే అనగ వ్యాప్తిచేచీకటిని బోలినదుఃఖమునుబోగొట్టునది. అట్టి, మహా-మహిమగల, సూర్యః - సర్పించు ఈకాంతి, దృశే-మానవము జూచి యుపయోగపర చుకొనుటకై, ప్రపథే - అంతటను వ్యాపించి యున్నది. మఱియొక ఋక్కునందు "మహిజ్యోతిర్బి భ్రితం-త్వా విచక్షణ భాస్వంతం—చక్షుషే— చక్షుషేమయః"

ఈ గొప్ప తేజస్సు అందరికిని మయః - అనగా సౌఖ్యము శాంతిని గలుగజేయునట్టిదనిభావము. కావుననే "శం నో భవ చక్షసా శం నో అహ్నా శం భానునా శం ఘృణేన" అను ఋక్కునందు— కేవలము కాంతిచేతనే, మాకు శాంతిని సుఖము నిమ్ము. "తత్సూర్య ద్రవిణం దేహి చిత్రం" ఓ సూర్యుడా! నీ చిత్రమగు కాంతి యను ధన మును మా కిమ్ము. అని ఋషులు ప్రార్థించుచు వచ్చిరి. సౌరకాంతియే గొప్ప అమూల్యమయిన

ధనముగ ఆధునిక ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులును దలచుచున్నారు. సూర్యకిరణ ప్రభావమున వివిధ వ్యాధులను కుదుర్చుటకు South Florida, Chille అను దూరదేశములందును Mexico యందును చికిత్సాలయము లిప్పుడేర్పడియున్నవి. ఐరోపాఖండమందును అట్టి సూర్యకాంతిచికిత్సాలయములు గలవు. John Sperti స్పర్టె యను శాస్త్రజ్ఞుడు Cineinate పట్టణమందు సూర్యకిరణములద్వారా మన ఆహార పదార్థములను శక్తివంతముల జేయుటకు Ray "Filters" ద్వారా కిరణములను ఆహారములందు ప్రసరింపజేసి Vitamins ఉత్పత్తి జేయు మార్గములను కనిపెట్టి యున్నాడు. మన ఋషుల పద్ధతి వేరు. ఈ సూర్యకిరణములు చైతన్యయుక్తమయిన జీవకళలై యున్నందున కేవల మానసిక సంకల్పమాత్రమున అట్టి ఫలములను ఈ కాంతి మన కిచ్చునని వారి సిద్ధాంతము. కావుననే, "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" ఆ కాంతిముద్దయగు సూర్యబింబమే పరబ్రహ్మ, పరమేశ్వరుడు అని భావింపవలయును. త్రికాలములయందును సూర్యాభిముఖుడై "సూర్యదేవుడు తన కిరణములను నాపై వెదజల్లుచున్నాడు. నేను కాంతిస్నానమును జేయుచున్నాను. కాంతి సముద్రములో మునిగియున్నాను. ఆ సూర్యుడు నా దేహమునందు కాంతిరూపమున ప్రవేశించి నన్ను తనయందు జేర్చివైచెను" అని భావించుచు, 'ఓం ఘృణిస్సూర్య ఆదిత్యోం' అని కాంతిస్నానమును జేయవలయును. ఈఅభిప్రాయముతోనే "సూర్యాభిముఖః పఠేత్" అని యీ అష్టాక్షరీమన్త్రమును సూర్యుని కిరణములు మనపై ప్రసరించుచుండగా ఈ మన్త్రము జపింపవలయునని సూర్యోపనిషత్తు జెప్పుచున్నది. ఈ విషయము "ఫలశ్రుతి" అధ్యాయమునందు వివరింపబడినది. ప్రస్తుతమున, "ఆదిత్య" శబ్దముయొక్క నిర్వచనము చేయుదము.

6 దేవతారూపము - ఆదిత్య

'ఘృణి' శబ్దముచేత సూర్యమండలము, 'సూర్య' శబ్దముచేత అందుండి వెలువడు సూర్యకాంతియు జెప్పబడినవి. ఇప్పుడు 'ఆదిత్య' శబ్దముచేత, మండలమునందును, కిరణములయందును అంతర్యామియైయుండు "ఆదిత్య" పురుషుడు జెప్పబడుచున్నాడు. "స ఆదిత్యోయ ఏష ఏతస్మిన్మణ్డలే పురుషః" మణ్డలమనగా సూర్యబింబము, లేక, కిరణసమూహము. ఈ రెండింటియందును ఆదిత్యపురుషుడున్నాడు. ఆదిత్య శబ్దము అదితి శబ్దమునకు తద్ధితప్రత్యయములగు 'ఠక్' గాని లేక 'ణ్య' గాని జేర్చగా ఆదిత్యశబ్దము గలిగినది. 'అదితి' - అనగా "న దీయతే ఖండ్యతే బృహత్వాత్ దాతుం ఛేత్తుం అయోగ్యా" అని 'దో' ధాతువునకు 'క్తిచ్' ప్రత్యయము జేర్చిన "అదితి" అయినది. దీనిననుసరించి సాయన భాష్యమునందు ఆదిత్యుడనగ అఖండనీయుడు అనివ్రాయబడినది.

సూర్యమండలమునుండిగాని కిరణ సముదాయమునుండిగాని ఆదిత్యపురుషుని ప్రత్యేకించి వేఱుచేయుటకు వీలులేదు. ఎచ్చటెచ్చట సూర్యకాంతియున్నదో, అచ్చటచ్చట సూర్యపురుషుడు అందు అంతర్యామియై యున్నాడు. సూర్యమండలమునందెల్లపుడు సూర్యుడున్నాడు. సూర్యమండలము జడగోళము. సూర్యదేవత మండలమునకంటె వేఱుఅని ప్రత్యేకించి చెప్పుటకు వీలులేదు. కావున సూర్యుని 'ఆదిత్యుడు' అనగా అందుండి అఖండనీయుడు అని చెప్పబడినది.

(సశేషము.)

స్వీయచరిత్ర

రామరాజయోగి

(గతసంచిక తరువాయి)

ఒక వ్యసనముకంటె మరియొకవ్యసన మెక్కువగా నున్నచో వానికి మరికొంద రా తరగతిలోని మిత్రులు సంప్రాప్తమై వ్యసనములు బలపడుట తప్ప మరి యెట్టి యుపకారమును జరుగదు. ఇంటివారు కూడ అందుకు తాళము వేయువారైన నిక చెప్పఁబనిలేదు.

నేను 1909 సం॥రం నాటికే మాస్టరీ చేయుచు, మా యగ్రజునివలె గిరజా జుట్టు, కనుబొమల మధ్య చుక్కబొట్టు, చుట్టు చెంగావి పంచెకట్టు, పదహారుమూరల నిడివిగల తెల్ల గ్లాస్కోమల్లు తలపాగ, చారల కమీజు, నెక్టై, పైన నల్లచెక్క ట్విల్లింగుకోటు, పై జేబులో ఫౌంటెన్ కలము, లోపలిజేబులో లివర్ వాచీగడియారము, ఒక చేతిలో గుడ్డగొడుగు, ఒక చేతిలో పుస్తకము, కాళ్ళకు స్లిప్పర్సు, నోటిలో వెలుగుచున్న సన్నని పొగచుట్ట, గలిగి, నేనుగూడ పరిశుద్ధముగా నుండెడివాఁడను. భోజనసమయమున గూడ కొంతకాలము చొక్కాతీసి యెరుంగను. ఎందువల్లననఁగా అప్పట్లో నా కంఠముచుట్టూ గుండెలవరకు వ్యాపించి తెల్లటి "శోభి" పొట్టుతో నలరారుచుండెడిది.

అది యెవరైన చూచిపోదురనెడి యభిమానమే నేను చొక్కాను వాడుచుండుటకుగూడ కొంత కారణమైనది. దానిని వదలించుకొనుటకొఱకై పెక్కు చికిత్సలు చేసితినిగాని, అది వదలిపోవు మార్గము గనుపించక తుద కొకనాఁడు మాయింట అరిసెలు వండగా నందు మిగిలిన కాకనూనెను నా దేహమున కంతయు పూసుకొని యొకగదిలో నొకపూటకూర్చుని సాయంత్రము స్నానముఁజేసితిని. దానితో నైంద్రజాలమువలె నా దేహముమీఁది శోభి మాయమైపోయినది.

నేను ఏనుఁగువాని లంకలో రెండేండ్లు, కలగంపూడిలో రెండేండ్లు, అంతర్వేదిపాలెమునందారేండ్లు, కాజలో నొక యేఁడు స్కూలుమాష్టరీ చేసితిని. అందు నేనంతర్వేదిపాలెములోనున్న దినములయం దొకానొక దినమున, స్కూలుకు సరిగా రాని పెంకికుర్రవానిని తీసుకొనివచ్చుటకై వానియింటికిఁ బోవుచుంటిని. ఆ త్రోవలో నొక సంసారి స్త్రీ నాకెదురైనది. నన్నుజూచి యది మోహించినది గాఁబోలును, అప్పుడు దానిచమత్కార చర్యలు దలఁచుకొనినచో నవి నాకిప్పటికిని కండ్లయెదుట తాండవించుచుండును. నేను దాని చమత్కార వాక్యములకు లొంగిపోయి శుద్ధ వెఱ్ఱివాఁడనై యొడలు మరచిపోయితిని. అది నన్నా రాత్రి తనయింటికి వచ్చునట్లుఒప్పించుకొన్నది. గాని దాని కేమియు ధనకాంక్ష లేదు. మంచి వయస్సులోనున్నది. నాకు మొట్టమొదటి నుంచియు వ్యభిచారులగు స్త్రీపురుషులను జూచుటయే చాలకష్టముగా నుండెడిది.గావున నేనందు విషయమై యాచరించవలసిన విటచర్యలు, మాయలు, చమత్కారములు నేర్చుకొనలేదు. అప్పుడు దానితో నేను 15 నిమిషములసేపు మాట్లాడి వెడలిపోతిని. ఈ సంగతినెల్ల నా మిత్రుఁడొకఁడు దూరముగానుండి కనిపెట్టుచుండెను. ఆ సంగతి మా కిద్దరికినిగూడ నేమియు తెలియదు. పైగా నది పగలు పండ్రెండు గంటలవేళయగుటవల్ల సూర్యకాంతి విశేషోద్రేకముతో ప్రకాశించుచుండెను. అప్పుడు నే నచ్చటనుంచి బయలుదేరి నా పని జూచుకొని తిన్నఁగా స్కూలుకు పోతిని. గాని నా మనస్సంతయు వేరుమార్గావలంబియై పనిచేయు కతంబున నాపూట బాలురకు సరిగా టీచింగు చేయ

జాల నైతిని. ఎన్నియో యూహాలు సముద్ర తరంగములవలె నా మానసమునం దుద్భవించి యంతరించిపోయినవి. తుదకు వ్యభిచారమత్యంత పాపకార్యమని నేను మనస్ఫూర్తిగా నిశ్చయ పరుచుకొంటిని గాని ఆ స్త్రీకి మాటనిచ్చి తిరుగ నది తప్పి వేరొకరీతిగా ప్రవర్తించుట అక్రమ మని యెంతయో యోచించితిని. అప్పుడు నా మనస్సులో "వ్యభిచారము చేయవలయునా? మాట దప్పవలయునా?" యను ప్రశ్నలు గలి గినవి. తుద కా స్త్రీకి రాత్రి గాన్పించి "వ్యభి చారము చేయుట చాల తప్పిద" మని చెప్పి వచ్చుట ధర్మమని నిశ్చయించుకొంటిని.

ఆ రాత్రి యధారీతిగా స్నానముఁజేసి భుజించి నా ప్రక్కపైఁ బండుకొంటిని. ఆవేళ నేను నివాసము చేయుచున్న వారియింటి కొకబంధువు వచ్చెను. మ మ్మిద్దరిని వీధిలో పరుండవలసిన దని ఆ యింటి యజమాని మాతో చెప్పిరి. ఆ వేళ మే మిద్దర మొక పరుపుమీద వీధి యరుగుపై చల్లగాలిలో శయనించితిమి. గాని నా మనస్సు నాలో లేదు. నడక వేఁడి నెత్తికెక్కి నందువల్ల ఆయనగారికి నిద్రపట్టినదిగాదు. ఆయనగా రందుచే నాతో లోకాభిరామాయణ కథాప్రసంగమున కుపక్రమించెను. నా దృష్టి వేరుగా నున్నది. రాత్రి పదిగంటలైనది. ప్రకృతి యంధకారబంధురమై భయంకరముగా దోఁచు చుండెను. నే నా రాత్రి యా ఘోరాంధకార మధ్యమున, చెట్లు దట్టముగా నలముకొనియున్న కంటకావృతమగు వక్రమార్గమున దాదాపు ఫర్లాంగు దూరము నిస్సహాయుండనై నడచి వెళ్ళినగాని నిర్ణయించుకొనిన గమ్యస్థానమును జేరఁజాలను. పైగా నూతనబంధువును ఒంటరిగా విడిచిపెట్టి వెళ్ళి రావలయును. అందుకు గాను

దైవమే శరణ్యమని యెంచుకొని "ఒక రహస్య విషయము మాట్లాడుటకై యొక స్నేహితుని కడ కేఁగి, వెంటనే తిరిగివత్తు"నని ఆయనతో చెప్పి లేచి చేతితో కర్రయైనను పట్టుకొనక పాద రక్షలు గూడ తొడుగుకొనక, చరచర ఆ వ్యభిచారిణిగృహంబున కేఁగి దాని యరుగుపై గూర్చుంటిని. ఆ ప్రదేశమునం దింకను కొందరి యిండ్లున్నవి. ఆయిండ్లలో నెల్లవారును నిద్రించు చుండిరి. ఆ యింటి తాటియాకులచూరు, క్రిందికి వంగియున్నది. ఆ చీఁకటిలో నా యరుఁగుపై నే నొక పాతిక గంటవరకు గూర్చుంటిని. ఎందు చేతనో ఆ స్త్రీ వెలుపలికి రాలేదు. అనఁగా నేను సర్వసాధారణముగా బైటికివచ్చు నాచారముఁ గలవాఁడను గానని యిది యెఱిఁగి యుండ నోపును. అందువలననే అది వెలుపలికి రాలేదు. ఇంతలో నొక నల్లనివ్యక్తి దుప్పటి ముసు గిడు కొని యొక లాటీకర్రను చేతితోఁ బట్టుకొని, నా ముందు అరుగుప్రక్క నిలువఁబడి మెరుపువెలు తురున నాకు ప్రత్యక్షమాయెను. వానినిఁజూచి నే నేమియు మాట్లాడలేను. గాని యాతఁడు నా చేయి నొకచేతఁ బట్టుకొని కర్రను పైకెత్తెను. నావద్ద ఆయుధ మేమియు లేనట్లు గుర్తించి, యెత్తినకర్ర క్రిందికిదింపి, నాకు నమస్కరించి "అయ్యా! పంతులుగారూ! మీ రిచ్చటఁ గూర్చుండక నా వెంట దయచేయుఁడు." అని నన్ను తనవెంటనిడుకొని స్వగృహమునకరిగెను. అచ్చట నొక రహస్యస్థలమున మే మిద్దరమును జరిగిన విషయమంతయు మాట్లాడుకొంటిమి. ధర్మబద్ధుఁడనై నే నచ్చటికి వచ్చితినని నానిశ్చి తాభిప్రాయ మతని కెఱిఁగించితిని. అందు కతఁ డమితాశ్చర్య నిమగ్నుఁడై చాల విచారించి, నాతో గూడ నే నుండు బసవరకు వచ్చుటకై,

బయలుదేరి త్రోవలో "అయ్యా! మీరుగాక మరెవ్వరైన నైనచో నేను వానితల పగులఁ గొట్టియుందును. ఆ యాఁడుదానితో మీరు మాట్లాడుచుండఁగా మధ్యాహ్నము నేనుచూచి మి మ్మది మోసగించుచున్నదని గుర్తించి యిట్లొనరించితి"నని చెప్పెను. అతఁడు నాకు పరమ మిత్రుఁడు. ఇట్టి విషయములలో నారితేరి యున్న దిట్ట; లోకానుభవముఁగల కౌమార దశావస్థ ననుభవించెడివాఁడు; బుద్ధిమంతుఁడు. అతని దివ్యసహాకారమువలన నాకు మహోప కారము శాశ్వతముగా జరిగినది. "నా జన్మలో నిఁక నే నెన్నఁడును వ్యభిచారముఁ జేయ సంక ల్పించ"నని యతనితో శపథముఁజేసితిని. నాకు చెప్పినమాట చెల్లించకపోయినచో ప్రాణము పోయినట్లుండును. దైవానుగ్రహమువలన అతని కొసంగిన వాగ్దత్తము ఇంతవఱకు నిర్విఘ్న ముగా నెరవేరినది. అది యీ జన్మాంతమువరకు నెరవేరునసిగూడ నాకు పరిపూర్ణమగు నమ్మ కము గలదు.

అట్లు నేనారాత్రి యింటికి తిరిగివచ్చి అరుఁగుపై నా కొఱకు వేచియున్న బంధువుపరిక్కలోఁ బండుకొంటిని. ఆయన క్రొత్తవా డగుటవల్ల నా కొఱకై నిరీక్షించుచుండెను. నన్నుఁ జూచి ఆయనగా రనుమానపడిరో లేదో గాని నాతో మాత్ర మేమియు ననలేదు. గాని నా మనస్సు పరిపరివిధముల కొట్టుకొనుచుండెను. ఎన్నియో మహద్విషయములు గిరగిర తిరిగి పోవుచుండెను. అంతకుముందు నేను, కళాశాస్త్రము, తారా శశాంకవిజయము, విజయవిలాసము, శుకసప్తతి కథలు, కాశీమజలీకథలు, కాళిదాసుకథలు, విక్ర మార్కునికథలు, శ్రీనాథుని వీధినాటకము, రసిక జన మనోభిరామము, శృంగారజావళీలు మున్నగు నవిచదివియుంటిని. అందలివర్ణనము లెల్ల యువకుల పాలిటి మృత్యుదేవతలని నా కప్పుడు తోచినది. ఆ మీఁద భర్తృహరి, వేమనలు నా మనోవీధిని తాండవింపఁ జొచ్చిరి. వారి సదోబధ నాకు జ్ఞప్తికివచ్చి కొంతసేపు:

శ్లో॥ కామినీకాయకాంతారే! కుచపర్వతదుర్గమే
మానంచరమనః పాంథ! తత్రాస్తేస్మరతస్కరః॥
(భర్తృహరి)

చ॥ పురుగులతెట్ట రోగముల
పుట్ట నరంబులకట్ట మాంస వి
స్ఫురితపుజెట్ట నాల్గయిదు
తోరత్రలతట్ట పురీషమూత్ర సం
కరమగుపొట్ట శాశ్వతము
గానిది లొట్ట పరోపకార మే
మెరుఁగనిమట్ట యీ తనువు
కొందుకు మోహముఁ బెట్టచిత్తమా.
(శ్రీపతి భాస్కరుడు)

ఆ॥ వె॥ కూటికిగతిలేక కూర్చున్న వానికి
నాఁడుదానిమీఁద నాశగలదె?
అన్నమదముచేత నన్నిమదంబులౌ
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ.

ఆ॥ వె॥ చదువులన్ని చదివి సర్వజ్ఞుఁడై యుండి
బ్రహ్మవిద్యలెల్లఁ బ్రిదటఁగలిపి
ముగికి యోనిఁజూచి పరమయోగముమాను
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ.

తే॥ గీ॥ కచముఁ గక్షుంబు నోరునుఁ గనులు మేను
నాభియును మూరగేహంబు నాఁతికెపుడు
ఓర్వఁ దగనట్టి గాలుతో నొప్పుచుండు
విమలగుణరాజ యోగీంద్ర వేమనార్య.

తే॥ గీ॥ దినము రాత్రియు ఋతులు మనుజుచేయు
సుకృతము దుష్కృతంబును జూచుచుండు
గాన నెంతరహస్యంపుఁ గార్యమైన
నొరులెఱుంగరు నన్నని యునికిఁ దగదు.
(భారతము)

అను పద్యములు నా మనస్సున పఠించుకొని శాంతించి నిద్రపోతిని. తుదకు నా మనస్సంకల్పమున కనుకూలముగా దైవము బ్రహ్మచర్యవ్రతముతోఁబాటు హఠ రాజయోగములఁ గూడ సంప్రాప్త మొనరించెను. దానితో నా జన్మ సార్థకమైనట్లు దలంచుకొంటిని.

ఇఁక మా తమ్మునికథ కొంచె మెఱిఁగించి యీ ప్రకరణము ముగింతును. పైగా నా యీ యవ్యక్తతకు పాఠకు లసహ్యాపడరని తలంచి యీ వ్రాత కుపక్రమించితిని.

మా వాఁడు చదువు ముగించిన మీఁదట నేమియు పనిలేక యిటునటు తిరుగుచుండెడివాడు. 1913 నాఁటికే వానికి దేహములో మేహాధిక్యతవలన వీఁపుపై నొక పెద్ద కురుపు లేచి చావుకు సిద్ధమైపోయినాఁడు. దానిని మా యగ్రజులు ఆపరేషన్ జేసి పట్టీలువేసి మూఁడు మాసములకు మాన్పివేసిరి. గాని యంతటినుంచి వానికి స్వప్నస్ఖలితముఁ గలుగుచుండెడిది. అందుకొఱకే వాడు 1915 లో జలచికిత్స నారంభించెను. చప్పిడి తినుచు జలస్నానము చేయుచునున్న కారణము వలన వానికి కొంత నీరసము తగ్గిపోయినది. అంతట వాఁ డొక పడుచు కుఱ్ఱదాని కిలాకాపడి దానికొఱకై సర్వదా తిరుగుచు, రాత్రి యెక్కడనో పండుకొని తెల్లవారినమీఁద ఇల్లు చేరుచుండెడివాఁడు. పైగా పగలెల్ల పనిలేక నిద్రబోవుటఁగూడఁ గలదు. వానికి వైద్యములోగాని, స్కూలుమాష్టరీలోగాని, ప్రవేశింప వలయుననెడి సంకల్పము లేకపోవుటచే వాఁ డిట్లు తిరుఁగుచుండెను. అదిజూచి మా యగ్రజు లనేకరీతుల వానిని మందలించిరి గాని వాఁ డా వృత్తిని విడిచిపెట్టునట్లు ఆయనకు తోచలేదు. జలచికిత్స చేయుచు నింద్రియపతన మొనరించుకొనుచున్నచో నారోగ్య మబ్బుటకు మారు చావు తప్పక గలుగునని నిశ్చయించుకొని మేము వానిచే చిల్లరకొట్టు బెట్టించితిమి. అట్లు కొట్టు బెట్టించుట వానికి పని గల్పింప నెంచియేగాని అప్పట్లో లాభము నపేక్షించి గాదు. గాని తుదకు అందు ఉప్పు, బెల్లము, పొగాకు, మిర్చి, చింతపండు, శొంఠి, మిర్యాలు, జీలకగ్ర, సిగరెట్లు, బీడీలు, ఇంగువ, కర్పూరము మున్నగు సరకులన్నియు నున్నగాని యది కొనసాఁగినదిగాదు. క్రమముగా నందువలన కొంత లాభముగూడ వచ్చుటవల్ల మరింత శ్రద్ధతో వాఁడు కొట్టును విడిచిపెట్టక అమ్మకముపై వాంఛ ప్రబలి వ్యభిచారము మరచిపోయెను. వానికా పని తగియున్నందున మరియొక పనికి వానిని నియమించియుండలేదు.

వానికి బాల్యమున మూఁడవయేఁట జ్వరము తగిలినది. అందులో వానికుడిచేయి అకస్మాత్తుగా పడిపోయి సన్నముగా ఎండిపోయినది. దానికెన్నియో చికిత్సలు చేసిరి గాని ప్రయోజనము గలుగలేదు. అప్పటినుంచియు వాఁడు వ్రాయుట, తినుట మున్నగు కార్యములెల్ల ఎడమచేతితోడనే చేయుచుండెను. బాగుగా గ్రాహ్యము వచ్చినమీఁదట ఎడమ చేతి సహాయముతో సన్నమును మాత్రము కుడిచేతితో తినుట కారంభించెను. మా యగ్రజునికి జలచికిత్స చేసిన విశ్వేశ్వరరావుగారు మా తమ్మునిచేతినిఁ జూచి "జలచికిత్స సరిగా చేసినచో రెండుమూఁడేండ్లలో నీ చేయి బాగుపడితీరు"నని గూడ చెప్పియుండిరి. అందుకై గూడ వాఁడు జలచికిత్సలో ప్రవేశించెను. ఆ చేయి వ్యవసాయాది బండపనుల కుపకరింపకున్నను, కొట్టులో సరకులమ్ముటకు పనికివచ్చునని వానికా పని నిర్ణయించితిమి.

(సశేషము)

టీకాల నిర్బంధ విధానము

డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు
ఎ. ఎల్. ఐ. ఎమ్.

టీకాలరసముల (Lymphs)లో మశూచిక్రిములను నశింపచేయునట్టి anti - body లు కలవనియు, అవి రక్తములో కొంతకాలము నిలచియుండి, రక్తములో చేరిన మశూచి క్రిములను నశింపచేస్తూ మశూచి రోగమును రాకుండ కాపాడునని చెప్పు అలోపతి విధానమే తప్పుడు సిద్ధాంతముగ తోచుచున్నప్పుడు టీకాలు ప్రజలకు మేలుచేయునని చెప్పుటలో సత్య మిసుమంతయు నుండబోదు. ఎందువల్ల ననగ మశూచి క్రిములు రక్తములో ప్రవేశించినంత మాత్రమున మశూచిరోగము కలుగుట కెంతమాత్రము వీలులేదు. అటుల కలుగుట నిజమైనచో మశూచి రోగము వ్యాప్తిజెందిన ప్రదేశములో నుండు ప్రజలందరికి మశూచిరోగము తప్పక కలుగవలయును. అటుల కలుగుటలేదు. కనుక మశూచికి సంబంధించిన రోగపదార్థము రక్తములో నిలచియుండి యా పదార్థమును వెడలించుటకు ధాతుశక్తికి శక్తి చాలకున్నప్పుడు మశూచిక్రిములు రక్తములో చేరినందువలన తాత్కాలికముగ ధాతు శక్తి వుద్రేకింపబడి మశూచిరోగపదార్థమును వెడలించుటకు ప్రయత్నము చేసినప్పుడే మశూచి రోగము కలుగును. కాని ధాతుశక్తికి తగినంత బలము కలిగివుండి, మశూచిరోగపదార్థము శరీరములో లేనిచో మశూచిక్రిములను రక్తములోకి inject చేసినను మశూచిరోగము కలుగనేరదని నిస్సంశయముగ చెప్పక తప్పదు. అందువల్లనే మశూచిరోగమును కేవల మంటువ్యాధియని పిలువజనదు.

కనుక దీనివల్ల మనము గ్రహించవలసిన దేమనగ టీకాల రసము ధాతు శక్తిని అణచిపెట్టు చున్నందుననే మశూచికి సంబంధించిన రోగపదార్థము శరీరములో నిలచియున్నప్పటికి యాపదార్థమును వెడలించుటకు ధాతుశక్తికి శక్తి చాలనందున కొంతకాలమువరకు మశూచి రోగము కలుగకుండును. కనుకనే inoculation చేయించుకొనిన వారికి కొంత కాలమువరకు మశూచిరోగము కలుగుటలేదు. కనుక దీనిని బట్టి టీకాలరసము ధాతుశక్తిని యణచిపెట్టుచున్నదని రూఢియగుచున్నది. ఈ విధముగ కొన్ని పర్యాయములు ధాతుశక్తిని అణచిపెట్టి రోగపదార్థమును వెడలింపచేయుటకు శక్తిలేనిదిగ చేయుచున్నచో, యారోగపదార్థమంతయు దేహమున నిలచివుండి క్షయ మొదలగు కాలిక వ్యాధులను కలిగించడమేగాకుండ మశూచి, కలరా, మొదలగు వ్యాధులను శరీరమున సోకకుండ నిరోధించునట్టి సహజమైన ధాతుబలమును కూడ నశింపజేయును. ఈ విధముగ ధాతుశక్తి నణచిపెట్టునట్టి టీకాలరసమును శరీరాభివృద్ధికి ప్రారంభదశలోనుండు పసిబిడ్డల శుద్ధ రక్తములో ప్రవేశింపజేసి వారి ధాతుశక్తిని నణచిపెట్టుచున్నందున రసరక్తాది ధాతువుల యభివృద్ధికి కూడ నిరోధము కలిగి తద్వారా యంతరావయవముల శక్తులకు దుర్బలత్వము కలుగుచున్నందున వారికి సహజముగ కలుగవలసిన యారోగ్యము, ఆయువు క్షీణించుచున్నది. అదియుగాక యనారోగ్యముగల తల్లిదండ్రులకు పుట్టునట్టి బిడ్డలకు పుట్టునప్పటికే ధాతుశక్తి, తగినంతబలము యుండక, అంతరావయవములలో నేదైన దుర్బలము కలిగి, యవయవములకు సంబంధించిన రోగపదార్థము శరీరమున నిలచియున్నప్పుడు టీకాలువేయుట

సంభవించినచో ధాతుశక్తి మఱింత క్షీణదశ చెందుచున్నందున దుర్బలముగ నుండు నంతరావయవములన్నియు, శాశ్వతముగ దుర్బలత్వము చెంది క్షయ, పుప్పుసము, కుష్ఠు మొదలగు ఘోరవ్యాధుల పాల్పడి నశించుటకు టీకాలు తోడ్పడుచున్నవి. టీకాలు వేసినందువలన బిడ్డలకు కురుపులు, వ్రణములు, జ్వరము, అజీర్ణము విరేచనములు, లివరుపెరుగుట, మొదలగునవి కలిగి ప్రతిసంవత్సరం లక్షలకొద్ది బిడ్డలు మరణించుచుండ, వారి తల్లిదండ్రులుగాని, టీకాలు వేయు అధికారులుగాని, టీకాలవలన చనిపోవుచున్నటుల తలచుటలేదు. ఈ విధముగ జరుగు అపకారములను ప్రత్యక్షముగ చూచుచుండియు, టీకాలువేయుచున్నను మశూచి నివారణయందు నిరుపయోగమవుచున్న విషయము రుజువగుచున్నను, పెద్దపెద్ద వైద్యశాస్త్రప్రముఖులు సయితము టీకాలవలన మిక్కిలి నష్టములు కలుగుచున్నవని ఘోషించుచున్నను, మన గౌ॥ ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగారికి మనస్సుమారక యింకను రివేక్సినేషన్ చట్టమును కూడ అమలులో పెట్టుటను బట్టిచూడగ నిది భారతీయుల దురదృష్టమనియే ఘంటాపథముగ చెప్పవలసియున్నది.

టీకాలు వేసిన బిడ్డలు పైవ్యాధులనుండి చావక తప్పించుకున్నను వారు శాశ్వతముగ దీర్ఘరోగపీడితులై యకాలమరణము చెందక తప్పదు. ముఖ్యముగ మన భారతీయుల యాయువు సంఖ్య క్షీణించుటకీ నిర్బంధ టీకాలవిధానమే ప్రధమ కారణము. టీకాలవిషమును అనేక పర్యాయములు శరీరములో చేర్చినకొద్ది ధాతుశక్తి మిక్కిలి దుర్బలము కలిగి వ్యాధి నిరోధకశక్తి బొత్తుగ క్షీణించుచున్నందున మశూచి, కలరా, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు సులభముగ శరీరమున ప్రవేశించుటకు హేతువు కలుగుచున్నది. మశూచిరోగము కలిగినప్పుడు పథ్యపానాదుల యందు సరియైన జాగ్రత్తలు కలిగి ప్రవర్తించినచో శరీరములోని మలినమును పారద్రోలి శరీర దుష్ప్రకృతిని మార్చి చక్కని యారోగ్యము కలిగించునేగాని యపకారమేమియు కలుగదని గ్రహించవలయును. మశూచిరోగమును రాకుండ చేసుకొనుటకును, వచ్చినను అపాయము కలుగకుండ చేసుకొనుటకును, ఏవిధమగు నపకారములు లేని ప్రకృతి చికిత్సావిధానములును, ఆయుర్వేద చికిత్సావిధానములును, పెక్కులుండగ, మశూచిని నివారింపచేయుటలో ఫలితమునందు నిష్ప్రయోజనమని రుజువైనట్టియు, ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది శిశువుల మారణహేతువైనట్టియు, భారతీయుల ఆయురారోగ్యాదులను క్షీణింపచేయునట్టియు, యీనిర్బంధ టీకాలవిధానమును తీసివేసి దీనికి వెచ్చించు వ్యయముతో ప్రజలలో ఆరోగ్యవిధులను నాచరించునటుల నిర్బంధవిధానముగ ప్రభుత్వమువారు చక్కని ఆరోగ్యప్రచారము చేయుచున్నచో ఒక్క మశూచియేగాక సమస్త యంటువ్యాధులను ప్రజలకు సోకకుండ చేయవచ్చునని మన ప్రభుత్వమువారికి పదేపదే మనవిచేయుచు సక్రమాందోళన చేయవలసినదిగ దేశసౌభాగ్యము కోరు నాయకులను నా దేశీయులను ప్రార్థిస్తూ, యీ విషయమై మహాత్ముడు పూనుకొననిది కార్యసాఫల్యము కానేరదు గనుక మహాత్మునివద్దకు రాయబారము జరుపవలసినదిగ ఈ యుద్యమాభిమానులను మిక్కిలి ప్రార్థిస్తూయున్నాను.

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

1. పేగులలోని వ్రణము:—కుఱ్ఱవాని వయస్సు 17 సంవత్సరములు. తండ్రికి పిచ్చి. సామాన్య కుటుంబము. 6 వ ఫారము జదువుచుండగా పేగులలో వ్రణములేచి డోకులు విరేచనబద్ధకము మూత్రబంధన, జ్వరము వచ్చినవి. ఒక నెల దినము లన్ని వైద్యములు చేయించుకొని గుంటూరు చేరి డాక్టరులచేతి "యీ కేసు నయముగాదు" అనిపించుకొని కడనారి ప్రయత్నముగా ప్రకృతివైద్యమున జేరినాడు. మూడు మాసములు చికిత్స జరిగినది. ఎనిమా చేయుట, ఎండలో పరుండుట, ప్రతిదినము ఆకుపచ్చ అద్దపుకాపు ఒకగంట, లింగస్నాన మరగంట సేపు చొప్పున రెండుస్నానములు. పొత్తికడుపుకు బురదపట్టీలు.

ఆహారము:—నారింజపండ్లరసము; కూరగాయలు, కొబ్బరి యియ్యబడినది. మూడు పర్యాయములు వ్రణము కురుపులుగామారి ప్రకృతినేశస్త్రము చేసుకొనెనో, యనునట్లు చీము కారి క్రమేపివ్యాధి నయమైనది. పేగులలోనుంచి అన్యపదార్థము పోయి దుర్మాంసపుకండ క్రిందబడినది. ఆవిరి ఆతపస్నానము లప్పుడపుడు చేయించబడినవి. ఈ నాడు అస్థిపంజరము మాత్రము గల రోగికి బాగుగా కండలుపట్టి దిరుగుచున్నాడు. ప్రకృతి యొక్క చిత్రమింతింతయని చెప్పుటకు వలను పడదని యీ కేసును చూచినవా రందర నుచున్నారు.

రోగిపేరు:—ముక్కామల కామేశ్వరరావు.

2. కాలిక మేహవ్రణము:—రోగి వయస్సు 40 సంవత్సరములు. పేరు:—తాళ్ళూరి రామయ్య. కాలిక మేహవ్రణము. పది సంవత్సరములనుంచి కాన్పించుచు, మధ్య మధ్య మందులచే నణచి

మ. రా. రా. శ్రీ రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారి యాజమాన్యమున నయము కాబడినవి.

వేయబడుచు మరల కనుబడుచుండెడిది. చివరకు మోకాటివద్దనుంచి పాదము చివరవరకు యీ వ్రణము ప్రాకినది. ప్రకృతి చికిత్సకు మరలినాడు. మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారి సలహాతో ప్రాతఃకాల చన్నీటి స్నానము ప్రవాహోదకమునందును, ఆతపస్నానములును, ప్రతినిత్యము నడక విధిగా జేసినాడు.

భోజనము:—నారింజకాయలు; కొబ్బెర; మొలక ధాన్యములు వగైరా అపక్వాహారము మూడు మాసములు తినినాడు. మరల భోజనములోనికి 3 మాసముల తదుపరి దిగినాడు. ఇప్పటికి 4 వత్సరములైనను మరల వ్యాధి కన్పడుటలేదు. ఆ ప్రకృతిమాత మహిమ !!

3. చిగురుపాటి వెంకటరత్తయ్య. వీరు క్షయ రోగి. వయస్సు నలుబదియైదు వత్సరములు. చిర కాలమునుంచి మందు వైద్యముజేసి విసుగు జెంది—ప్రాణాపాయస్థితిలో నీవైద్యమున చేరినాడు. దగ్గు; క్షయ; ఆయాసము; సంజు; నిద్రలేమి; ఉబ్బసము. ఈ స్థితిలో తొట్టివైద్యము మొదలిడినాడు. ప్రతి నిత్యము ఉదయము మూడు పర్యాయములు; సాయంకాలముమూడు పర్యాయములు ఎనిమా. మరల వేడినీటియందు కూర్చొనబెట్టుట. ఈవిధముగా చికిత్స జరిగినది. కటిస్నానము, వెన్నెముకస్నానము చేయబడినది. అప్పుడప్పుడు ఎనిమా నీటియందు రబ్బరు తాళ్లవంటి క్రొవ్వుపదార్థము బహిర్గతమై పోయినది. ఇదంతయు కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ మొదలగు

క్రొవ్వుపదార్థముల కూడిక. ఈ ప్రకారము చేయగా నిదురబట్టి ఆయాసము తగ్గి రోగిస్థితి బాగుపడి క్రమేపి ఆరోగ్యము కలిగినది.

ఆహారము:—కొబ్బరినీరు; పండ్లరసము.

ఈ నాడు భార్యా భర్తలు కులాసాగా యుండుటయేగాక పైపెచ్చు ప్రకృతివైద్య మాహాత్మ్యము వలన వారు సంతానవంతులైరి.

4. చిన్నబిడ్డగుణము:—ఈ వ్యాధి పేరుతో అనేకమంది బిడ్డలను క్రూరముగా కాల్చి నానా హింసలు చేయుచున్నారు. ఇంతియేగాక తీగని మచ్చకూడ కలుగచేయుచున్నారు. దీనికి కారణము అజీర్తి; జిగటతో గూడిన గర్భవాతము; మందవ్యాప్తి. దీనిచే నీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. దీనికి విరుగుడు ఎనిమా చేయుటయు; వేడినీటిలో కూర్చుండబెట్టుటయు. పొట్టను వేడినీటిచే కాయవలయును. మరల మరల వేడితడికట్లు కట్టుచుండవలయును. ఒక కే సాకటి. 1½ వత్సరముల మగబిడ్డ. తాళ్లూరి రామయ్యకొడుకు (ప్రకృతి వైద్యమువలన మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ రా॥ గోపాల కృష్ణయ్యచే నయమైనయాతడే). సవ్వీరము బెల్లములో మాటుపెట్టి భాండవ వేసినాడు. అట్లు వేయ గొంతును సవ్వీరము తినివైచెను. ప్రకృతి వైద్యము చికిత్స. ఎనిమా; ఎండఆవిరి; గొంతుకు తడికట్లు. వేడినీటిలో కూర్చొనబెట్టుట. ఈ ప్రకారము 16 రోజుల చికిత్స చేయగా పిల్లవాడు ఆరోగ్యముకలిగి, యిప్పటికి 4వత్సరములైనప్పటికి యే జబ్బు లేకుండ తిరుగుచున్నాడు.

5. ఆహికజ్వరము:—రావూరి వీరయ్య కుమారుడు. సింహాప్రతిపాలనముగూడ వాడినారు. పిట్టలు నాచుకొనిపోయి శల్యావశిష్టుఁడై యున్నవాడు. ప్రకృతివైద్యము. ఎనిమాచేయుట; వేడిచన్నీటిస్నానములు; పొత్తికడుపుకు చురుకు పుట్టించు తడికట్లు. పండ్లరసము; కొబ్బరనీళ్ళు. మూడు మాసములలో జాడ్యము కుదిరినది. వానికిప్పటి కేడేండ్లు, 4 ఏండ్లక్రితము చికిత్స జరిగినది. ఇప్పటికి దృఢముగా నున్నాడు.

ప్రజారోగ్యము — టీకాలు

చట్టనిర్మాణసభ్యులకనీసధర్మము

ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు, ఎం. ఎల్. ఏ.

“తిరిగి నిర్బంధముగ టీకాలువేయు పద్ధతిని నిరసించుచు వ్యక్తులనుండియు, సంఘములనుండియు మాకు అర్జీలువచ్చినవి. కడపటివారమున ప్రచురించిన ‘హారిజన పత్రిక’లో ఈ విషయము చర్చించి ఈసంగతి ముఖ్యముగ గమనించుచూ, మనస్సాక్షి ప్రకారము ఆక్షేపించువారియెడల శాసనములద్వారా ఏలాటిజోక్యము పుచ్చుకొనవలదని బొంబాయి, మదరాసు ఆరోగ్యశాఖామంత్రులను హెచ్చరించిరి” అని మదరాసు ప్రభుత్వమువారు 11-3-38 తేదిగల ‘ప్రెస్సుకమ్యూనికు’నందు ప్రకటించిరి.

దీనికి తర్వాత అనేకసభలు, జిల్లామహాసభలు, ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ కాన్ఫరెన్సు, అఖిలభారత ప్రకృతి మహాసభ, మదరాసు రాష్ట్రీయ వర్ణాశ్రమ స్వరాజ్య కాన్ఫరెన్సు,

ఇంకను అనేక ఆయుర్వేద, హోమియోపతిక - సంఘము లును సభలు జరిపి టీకాలు నిర్బంధముగా వేయు విధానము ఖండించుచు తీర్మానములు కావించిరి. టీకాలు వేయుట ఐచ్ఛికముగ నుండవలెనని ఒక సెక్షను మదరాసు హెల్తుబిల్లులో వివరించవలెనని గోరుచు 36 మంది కాంగ్రెసు అసెంబ్లీసభ్యులు ప్రధానమంత్రికి విన్నపమంపిరి. మన ప్రభుత్వమువారు ప్రజాభిప్రాయము గమనించి తదనుగుణముగ చట్టము మార్పుచేతురో లేదో వేచి చూతము.

అయితే అసెంబ్లీలోను, కౌన్సిలులోను ఉన్న కాంగ్రెసు పార్టీ సభ్యులు వారి బాధ్యతనెరిగి ప్రజల వాంఛల తీర్పు టీకాల నిర్బంధవిధానమును గద్దుచేయునట్లు ప్రభుత్వమునకు ఒత్తిడి కలిగించవలెను. అనేక శతాబ్దములుగ ఇంగ్లాండులో మన దేశములోవలెనే టీకాలు నిర్బంధమై దేశమంతా రోగములతోను, మరణములతోను నిండిన వెనుక, టీకాలలోని మోసము - మాయ - అచ్చట ప్రజలు వెల్లడించి తీవ్ర ఆందోళన సాగించినపిదప, 1889-1896 వరకు రాయలు కమీషనువారు సమగ్రముగ విచారణ సలిపి - వాక్సినేషను పక్షమున చేయువాదము నిలువదగినదికాదని తీర్మానించి, 1898 లో - మనస్సాక్షిని బట్టి టీకాలను నమ్మనివారికి స్వేచ్ఛానిబంధన ఇచ్చుచు చట్టములో ప్రవేశపెట్టిరి. ఇదియే గాంధిమహాత్ముడు మదరాసు ప్రభుత్వమువారుకూడ చేయవలెనని కోరెడికోరిక; ఇదియే మనము కోరునదికూడ; ఎటువంటి గవర్నమెంటు కయినను కనీస కర్తవ్యము ఇదియేను. ఐరోపాఖండమందు వైద్యవిద్యయందు విఖ్యాతి గాంచి బిరుదములుపొందిన మహామహు లనేకులును, అందు ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద వైద్య విధానములు సమముగ నేర్చిన శ్రీ భిషగ్రత్న డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి యం.బి.సి.యమ్‌గారు నయితము 'టీకాల పద్ధతి ఒక పిచ్చి నమ్మకమే గాని శాస్త్రీయము కాదనియు, ఇట్టి "ఇనాక్యులేషను" సయితమనియు, అందుచే టీకాలకని వెచ్చించు మొత్తమంతయు పురపారిశుధ్యమునకు వినియోగించుట ప్రభుత్వ ధర్మమనియు అభిప్రాయమిచ్చిరి. **వాక్సినేషను మశూచిని తగ్గించుటకు బదులు ఆ వ్యాధిని వయసు చెందినవారిలో వ్యాప్తి చేయుచున్నది. వాక్సినేషనుకు ఫలితముగా పసిబిడ్డలు కుళ్ళి చచ్చిపోవుచున్నారు.** వాక్సినేషను సామాన్యమైన ప్రదేశములలోనెల్ల క్షయవ్యాధి మీరి పోవుచున్నది. మన కాలములో పరిపాటి అయియున్న దుర్భ్రమలలోకెల్ల వాక్సినేషను అగ్రస్థానము వహించుటే కాక మారణహేతువగుచున్నదనియు ఇట్టి ఘోరమును, క్రూరమును అగునట్టి ఆచారము అడివిజాతులలో సయితము లేదనియు గాంధిమహాత్ముడు సెలవిచ్చియున్నాడు.

నే నెక్కడ ఈ విషయము ఉపన్యసించినను, సభాంతమున ఆయిదారుగురులేచి వాక్సినేషనువలన అనర్థములను హృదయవిదారకముగ విప్పిచెప్పిరి. **ఈ మదరాసు అసెంబ్లీలో ప్రస్తుతము సభ్యుడుగనున్న అడ్వకేటు ఒకరు తనకుకలిగిన శిశువులలో ముగ్గురు బిడ్డలు టీకాలవలన మృత్యువాతబడిరని చెప్పిరి.** ఇంచుమించు ఇట్టి అనుభవములే కలిగినవారు ఇతరులును ఉన్నారు. ముప్పది ఐదేండ్లు నా కీ విషయమున కలిగిన అనుభవమును బట్టి మశూచివల్ల చనిపోయినవారికన్న వాక్సినేషనువల్లనే ఎక్కువమంది మరణించిరని నేను నొక్కి చెప్పగలను. మనబిడ్డను వాక్సినేటరుచేతికి ఒప్పగించినామంటే ఆ బిడ్డను మృత్యుముఖమున పడవేసితి మనో, లేక స్వాభావికముగ ఆ బిడ్డ జీవించదగిన ఆయుఃపరిమాణము తగ్గించితిమనో, లేక ఆరోగ్యముగను, హాయిగను జీవించే న్యాయమైనహక్కు ఆ బిడ్డకు లేకుండ అపహరించితిమనో యనిగాని వేరొకతీరుగాదు.

టీకాలనుగూర్చిన సలహాలకు : ఆంధ్రరాష్ట్రీయ టీకాల వ్యతిరేకసంఘము, బెజవాడ.

ఋతువు నిలచిపోవుట

కోలాహలం నారాయణరాజు,
వత్సవాయి.

రోగి స్త్రీ. వయస్సు 35 సంవత్సరములు. సంతానములేదు. ఇప్పటికి మూడు సంవత్సరములనుండి బహిష్టుకావటములేదు. మొదటి సంవత్సరము గర్భిణీ అనుకొన్నారు. క్రమముగా పొత్తికడుపు పెరిగి నరములు బిగబట్టి కూర్చుండుటకు లేచుటకు, చాలా ప్రయాస జరుగుచుండెను. ముఖములో నల్లని మచ్చలు బయలుదేరినవి. ముఖమంత కందినట్లు వాపెక్కి వికారముగా అయినది. దగ్గు, మూర్ఛలు, ముక్కులో మంటలు, త్రేన్పులు, తలనొప్పి కాళ్ళతీపులు, జ్వరము, మొదలగు వ్యాధులతో చాలా బాధపడుచు, ఆసుపత్రికి వెళ్ళగా, పరీక్షించుటలోనే చేతుల తాకి చూచినందులకు ఒకనెలవరకు నొప్పిచేసి, జ్వరము తగిలినది. ఇక ఆసుపత్రి పేరెత్తిన యీతూరి ప్రాణములే పోవునను భయముతో, యింటివద్ద ప్రాణముల విడుతునుగాని, డాక్టరుల చేతులలోని కత్తుల పాలుచేయవలదని, భర్తతోను, బంధువులతోను, దుఃఖముతో చెప్పుకొనుచుండెను. ఎవరికి యేమిచేయుటకు తోచలేదు. మూర్ఛలు జాస్తీఅయినవి. పొత్తికడుపు ఒక అడుగుమెత్తు రెండడుగుల మందమును (అష్ట కొలత) పెరిగినది. నరములు జాస్తీ బిగిసినవి. రోగికి చాలా అపాయస్థితి సంభవించినది. అందరూ అపాయము తప్పదని భావించిరి. మిరియాల గూడెంతాలూకా నేరెడచర్ల గ్రామము రాచకొండ కనకయ్యశ్రేష్టిగారు నన్ను తీసుక వెళ్ళి చూపించినారు. ఇది, మూడు సంవత్సరములనుండి ఆరంభమైనదని చెప్పిరి. నేను తాకి చూతునుగదా గట్టిగ రాయినవలెనున్నది. 5-6 సంవత్సరములనుండి అజీర్ణము గలదు. అందుచే యిట్లు రోగపదార్థమంతయు పొత్తికడుపులో కృత్రిమకోశ మేర్పఱ్చుకొని రాయివలె బిగిసి యున్నది. తొట్టివైద్యమువలన యీమె బ్రతుకవలసినదే కాని మరి యేవైద్యమయినను ఒకటి రెండు వారములలో చనిపోవునని స్పష్టముగా చెప్పితిని. ఆమె సంతోషముతో స్నానములకు పథ్యములకు, ఒప్పుకొన్నది. ప్రారంభములో దఫాకు 10 నిముషములు చొప్పున ప్రారంభించి రాను రాను రెండు మాసములకు దఫాకు 45 నిముషముల చొప్పున రోజుకు మూడు స్నానములు చేయించితిని. జల్లించని ముడిగోధుమ పచ్చిపిండి, పూటకు గిద్దెడు వం॥ నీళ్ళతో గట్టిగ రాయివలె కలిపి యిప్పించితిని. ఒక నారింజకాయ, ఒకటి నిమ్మకాయరసము నీళ్ళలో పిండుకొని పుచ్చుకొనుట, యీ ఆహారము రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే. గాలి జాస్తివచ్చు ప్రదేశములో రాత్రులు పరుండులాగున యేర్పాటు చేయించితిని. రెండు రోజులకు ఒకసారి బాష్ప స్నానము. పగలు నిద్రపోకుండ పచ్చీసు ఆట కట్టుపని చేయించితిని. సదరు యీ రెండు మాసములకు మొదటిస్థితి చాలవరకు తగ్గుతూ మూర్ఛలు, త్రేన్పు, ముక్కులో మంటలు, జ్వరము, కాళ్లతీపులు, అన్నియు కనపడుతూ నెమ్మదిగా వెళ్లినవి. తరువాత, బహిష్టు అయినది. వ్యాధులన్ని తిరుగవచ్చునని నేను ముందుగానే వారితో చెప్పినందువలన వారు ధైర్యముగా వున్నారు. రోజుకురోజు రోగి తన ప్రాణము హాయిగావున్నదని చెప్పుటచేత అందరికిని ధైర్యముగానే వున్నది. ఇంతలో బహిష్టైనది. పొట్టలావు తగ్గినది. మూడవమాసములో సరిగా నెలకు మళ్ళీ బహిష్టైనది. చాలా లావు తగ్గినది. ఏ బాధలున్ను యిప్పుడు యేమాత్రమున్ను లేవు. పొత్తికడుపులో,

మాత్రము, దుష్పదార్థము యింకను గలదు. అందునకై యింక స్నానములు పథ్యము అన్నీ చేయుచున్నది. పరమేశ్వరుని యనుగ్రహము వలన యింతవరకు నెమ్మదిగా వున్నందుకు సంతోషించుచు యీ సంతోషవార్తను, తమకు తెలుపుకొన్నాను. ఇంక జరిగించవలసిన ప్రకృతి వైద్యము లేమయిన వున్నచో, పత్రికాముఖమున తెలుపుటకు, ప్రకృతి వైద్యులను కోరుచున్నాను.

చికిత్సలు

ఇట్టి వ్యాధులకు ఉపవాసచికిత్స అద్భుతముగ పనిచేయును. మొదట హ్రస్వోపవాసములు 2 రోజులు మొదలు 4 రోజులవరకు క్రమముగా 15 రోజులవరకు చేయించవచ్చును. ఎనిమా చాల అవసరము. గోరువెచ్చని నీటితో ఒకమారు చన్నీటితో ఒకమారు ప్రతిరోజును చేయించవలెను.

ఆమెకు ఉపవాసానంతరము రసముగల పండ్లు క్రమముగా దోస, పంపర పనస మున్నగుపండ్లు ఇవ్వవలెను.

తరువాత ఆమెకు పక్వాహారము అభ్యాసము చేయవలెననియున్న దంపుడుబియ్యము, కూరలు తేలిక మజ్జిగ, (అవిదాహిపథ్యము) పెట్టవలెను.

అపక్వాహారము ఇష్టమున్న ఒక పూటమాత్రం గుప్పెడు గోధుమలు, అందులో మూడవవంతు పెసలు, కొబ్బరికాయ, 2 అరటిపండ్లు మిగతా భాగం నానబోసినవి, దోసకాయలు, నారింజ, బత్తాయి, పంపరపనస మున్నగు ఫలములు తినవలెను.

ఈ విధమైన ఆహారము 2 పూటలు మాత్రం జీర్ణశక్తినిబట్టి మితముగ తినవలెను. ఆమెకు వ్యాయామము సరియైనది యుండవలెను.

ఇల్లుఊడ్చుట, నీళ్ళు మోసికొనివచ్చుట, బట్టలు ఉతికికొనుట, పిండి విసరుట మొదలగు గృహ కృత్యములు శక్తికొలదిని చేయించవలెను. ఈ వ్యాయామములందు అద్భుతమైన దేహచలనము, రక్తప్రసరణ నాడీశక్తి గలుగును.

ఆమె కటిలింగస్నానములు 10 నిమిషములతో ప్రారంభించి 15 నిమిషములవరకు రోజునకు రెండుమార్లు ఉదయ సాయంత్రముల యందు చేయించవలెను.

ఇవి కాక ఉదయం చన్నీటి సంపూర్ణస్నానమును సాయంత్రం వేడినీటి కంఠ స్నానమున్ను చేయించ వలెను. రాత్రులందు 9 గంటలకు పరుండి ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకే లేచి రాగి పాత్రలోని నీరు రెండు మూడు పురిసెళ్లు త్రాగవలెను.

పచ్చితిండి మాహాత్మ్యము

మహారాజశ్రీ
చేగొండి రామజోగయ్యానాయుడుగారు,
దొడ్డిపట్ల, నర్సాపురం తాలూకా.

మిత్రమా,

నాకుగల "క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్" సంగతి మీకు తెలిసినదే. చాలకాలము దీనితో కృంగితిని. కలకత్తా హోమియోలకు పెట్టినది పేరు గదాయని ప్రఖ్యాత హోమియోపత్ డాక్టరు రాయ్‌గారివద్ద మందు పుచ్చుకొంటిని. కొన్ని నెలలు గడచె నిట్లు. తావిచ్చినది కాని యియ్యవలసినంత యివ్వలేదు. అది శాశ్వతముగ తావిచ్చినట్లును లేదు. ఇంతలో అపక్వపదార్థము మాట జ్ఞప్తికివచ్చెను. మొదలుపెట్టి తినుచుంటిని. రెండువారములైనవెనుక, డాక్టరు రాయ్‌గారు నా ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించి "మీ యూపిరితిత్తులలో నిక దోషములేదు." అని నా కాశ్చర్యము పుట్టునట్లు చెప్పెను. ఆమందె అన్నము తినునప్పుడు పని సంతృప్తికరముగ చేయలేక పోయెను. మందు పుచ్చుకొన్నను ఫలితము పచ్చితిండి తినినప్పుడే కల్గినది. తదుపరి మందు మాని, పచ్చితిండినే మట్టుకు సాగించినాను. మందులేకపోయినను నా యూపిరితిత్తులు శ్లేష్మపూరితములుకాలేదు. మరలమందుపుచ్చుకొనుచు అన్నము నారంభించితిని. మరల పూర్వపు శ్లేష్మము ప్రారంభమయ్యెను. బాధపడలేక తిరిగి అపక్వమును సేవించుచున్నాను. అనుభవము నేర్పిన యీ పాఠమునుబట్టి "ఎప్పటికిని నా మనస్సు అపక్వపదార్థమునుండి మరలనీకు స్వామి" యని ప్రార్థించి కట్టుదిట్టముగ నున్నాను.

మొదట పిస్తా, బాదం, అక్రోటు పప్పులను కొంచెం కొంచెం కలిపి గోధుమగింజలతోను, పెసరగింజలతోను, కొబ్బరితోను తినుచుంటిని. దానితోపాటు, కిస్మిస్, ద్రాక్ష, ఖర్జూరములు నంజుకొనుచుంటిని. ఇది 11 గంటలకు పగలు. రాత్రి ఆపిల్సు, కమలాలు మొదలగు ఫలములను తిని నిద్రించుచుంటిని. ఇప్పుడును రాత్రి అట్లే తినుచున్నాను. కాని పగలు నాకు నానవేసిన గోధుమలు, పెసలు, ఖర్జూరము, కొబ్బరితో తృప్తికల్గుచున్నది. అన్నము మానినందుకు మా సత్యవతీదేవి తలంచినయట్లు నేను చిక్కిపోలేదు. నాతూకము 87 పౌనులనుండి 92 కు పెరిగినది.

నాతోపాటు నా స్నేహితురాలు మాలతీదేవిగారు కూడ అపక్వపదార్థమును భుజించి, తనకుగల నాడీవ్యాధిని పోగొట్టుకొన యత్నించుచున్నారు. ఆమెభర్తకుకూడ ఇందులో నమ్మకము పుట్టి ఇది సేవించుచున్నారు. ఆయన బరువు 5½ పౌనులు హెచ్చెను.

మేము "ప్రకృతి" పత్రికను చూచినాము. అందు మీరు ఏప్రిలుకు ప్రకృతిశిబిరమును మామిడితోపులో ఏర్పాటు చేయగోరిరని చదివి యానందించితిమి. ఇది యెంతయు ప్రశంసింపదగినది. మీకు భగవంతుడు ఈ యత్నమున జయ మొసర్చుగాక !

మీ యారోగ్యము అప్పటికె కొంత త్రోవబడినట్లు నాకు కనుపించెను. ఈయైదు నెలలలో బాగుగా వృద్ధికివచ్చి యుండునని తలంచెదను. మీరు మీయొక్కరికె ఆరోగ్యమును కోరుకొనక ప్రజాక్షేమము నారసి, అందరికిని ఉదాహరణపూర్వకముగ నీశిబిరమున ప్రకృతి యాహారమును, ప్రకృతి జీవితమును చూపనున్నందులకు ఆనందము కల్గుచున్నది.

అత్యాం. యశో. మూర్తి.

నా 33 దినముల ఉపవాసము

నాకీ ప్రకృతి చికిత్సయం దనురాగ మేర్పడిన నాటనుండియు తత్సంబంధమైన గ్రంథములను విశేషముగా చదువుటవల్లను, మాకు ప్రకృతి చికిత్సా గురువర్యులగు శ్రీ రాఘవేంద్రయోగి గారి యుపదేశమువల్లను ఉపవాసచికిత్సయం దభిలాష యేర్పడెను. ఈ సంగతి శ్రీ యోగి గారికి తెలుపగా "దీర్ఘోపవాసము చేయదలంచి నచో నట్టి ఉపవాసమునకు ముందు దీర్ఘకాలము కఠోర బ్రహ్మచర్యమునవలంబింపవలసి యుండు" నని పదే పదే నొక్కి చెప్పిరి. వారి యాజ్ఞా ప్రకారము తప్పక బ్రహ్మచర్యము నవలంబింతు మని శ్రీ యోగిగారి కడనే మా దంపతులము ప్రతిజ్ఞచేసితిమి. కాని వారు విశ్వసింపలేదు. అనంతరము వారికడనుండి సెలవు తీసికొని మా నివాసములకు చేరుకొని బ్రహ్మచర్యమునకు తీవ్రప్రతిబంధకమగు జిహ్వాచాపల్యమును కట్టి వేయుట యవశ్యకర్తవ్యమని మే మిరువురము నిశ్చయించుకొని పక్వాహారము పూర్తిగా వర్జించి యపక్వాహారమును అనగా నప్పుడే పిదికిన పచ్చి మేకపాలు, పండ్లు, పచ్చికూరగాయలు సేవింప మొదలిడితిమి. ఇట్లొక సంవత్సరము సేవించి తిమి. ఈ సంవత్సరములో మచ్చునకొకసారి యైనను మా బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు భంగము కలిగించుకొనలేదని తెలిపిన పాఠకులతిశయోక్తి యని తలపకుండెదరుగాక. ఈ యపక్వాహారము వలన విషయాపేక్ష 99 పాళ్లు తగ్గిపోయెను. శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారి కడ మే మిరువు రము భగవంతునిసాక్షిగా బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొందుమని ప్రతిజ్ఞ గైకొనియుండుట చేతను దీర్ఘోపవాసము చేయవలెనను కుతూహల మును, పరిపూర్ణారోగ్యమును పొందవలెనను గాఢదీక్షయును మా మనముల నాటుకొని యుండుటచేతను మిగిలినయా కొద్దిపాటి విషయా పేక్షను బలవంతముగా నణచివేసితిమి. కాని మా యపక్వాహార వ్రతమున కొకసారి భంగము కలిగెను ఇట్లు ఒక సంవత్సరకాలము గడచిన తరువాత శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారి రేపల్లె తాలూకా మోర్తోట ఆశ్రమమునకు వెళ్ళి మా కుపవాసదీక్ష నిప్పింప శ్రీవారిని కోరితిమి. వారు ముఖమైఖరి విద్యయందు తమకు గల యత్యధిక మగు ప్రావీణ్యముతో మా ముఖములను పరి శీలించి బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుట నంగీ కరించి దీర్ఘోపవాసము చేయగలరని చిరునవ్వుతో మమ్ముల నాశీర్వదించి 1938 సం॥ మే 3 వ తేదీని మాచే నుపవాసవ్రత మారంభింపజేసిరి.

ప్రారంభమున కలిగిన బాధలు

ఆరంభించిన మూడు రోజులవరకు కడుపులో వికారముగా నుండుట, కాళ్లు చేతులు లాగుట, నిస్సత్తువ మమ్ములను బాధించినవి. ఈ సంగతి శ్రీ యోగివారికి చెప్పగా ఉదయము, సాయం త్రము, ఒక్కొక్క పెద్ద నారింజకాయ రసమును తీసి వడగట్టి యొక గ్లాసులో పోసి దానినిండ చన్నీళ్లుపోసి త్రాగుచుండవలె ననిరి. అట్లే చేసితిమి. మాకు కల్గిన వికారాదులు నాల్గవ నాటినుండి తగ్గిపోయెను. ఇక నారింజపండ్లరసము నీరు మా కక్కరలేదని చెప్పితిమి. "ఆ రసము రక్తమును శుభ్రముచేయుననియు విధిగా తీసి కొనవలె" ననియు వారు చెప్పిరి. అట్లు చివర వరకు గైకొంటిమి.

ఉపవాసకాలమున మా వ్యాయామము

నారింజరసమునీటివల్ల వికారాదులు పోయినను నిస్సత్తువ పోలేదు. ఈ నిస్సత్తువ పోవుటకై శ్రీ యోగిగారి సలహా ననుసరించి ఉదయమున రెండు మైళ్ల దూరమును సాయంకాలము రెండు మైళ్ళ

దూరమును షికారు పోవుచుండెడివారము. ఈ నడక పరిశ్రమతో మా నిస్సత్తువ పూర్తిగా పోయినది. ఎప్పుడైన నొకపూట షికారు మానినచో బలహీనముగా నుండెడిది. ఈ రీతిగా దినమునకు 4 మైళ్ళ వంతున కడవరకును నడిచితిమి. కాని చివరకు కాళ్లు తేలిపోవుటచే రెండు రోజులు మాత్రము 2 మైళ్ళ దూరము చొప్పుననే నడిచితిమి. ఇంతకు మించి యుపవాసకాలమున నెట్టి వ్యాయామమును చేసియుండలేదు. కాని దినమునకు ఆరు గంటల కాలమునకు తక్కువ కాకుండ పత్రికలను గ్రంథములను చదువుచుండెడివారము.

మలవిమోచనము - ఎనిమా

మేము ప్రాతఃకాలమున ప్రతిదినము నులివెచ్చని నీటితో ఎనీమా చేసుకొనుచుండెడివారము. ఉపవాసకాలమున మాకు నిరుత్సాహము గలుగజేయగలరను తలంపుతో మాతోగూడ నెవరిని పెద్దలను తీసికొని యుండలేదు. ఎనీమాకు నీళ్లు కాచుకొనుట, ఎనిమా చేసికొనుట మాకు మేమే చేసికొనుచుండెడివారము. ఎట్టి మలముతోను మిశ్రమము కాకుండ చేసికొన్న నీళ్లు ఆ రీతిగానే తిరిగి బయటకు వచ్చునరకు ఎన్ని పర్యాయములైనను ఎనిమా చేసుకొనుచుండెడివారము. ఈ రీతిగా దినమునకు రెండుసార్లు తక్కువ కాకుండగను నాలుగుసార్లు దాటకుండగను చేసికొనవలసి వచ్చెడిది. ఆశ్చర్యము! మే ముపవాస మారంభించిన నాటనుండియు కడపటి దినమువరకును ఎనిమావల్ల అధికముగా మలము వెడలిపోవుచునే యుండెను. 33 వ నాడుకూడ సుమారొక పావుశేరు మలము విరేచన మాయెను. ఆరోగ్యశాస్త్ర (Hygiene) దృష్టితో చూచినచో నెట్టి యాహారము లేనిదే 33 రోజులు మలము వెడలుచుండుట కడువింత విషయముగా దోచవచ్చును. కాని ప్రకృతిచికిత్సలో గల విశిష్టత యిదియే. ఓర్పుగలిగి పరిశోధనాదృష్టితో పరిశీలించుచున్నచో ఈప్రకృతి చికిత్సలో మన మెన్నియో వింతవిషయములను తెలిసికొనవచ్చును. నా విరేచన మొక్కొకసారి తెల్లగాను తరుచు ఆకుపచ్చరంగుగాను ఉండెడిది. ఆకుపచ్చగానుండు విరేచనము భరింపరాని కుళ్లువాసన కొట్టుచుండెడిది. ఒక్కొకసారి నేను వెనుక రోగసమయములో తీసికొన్న ఇంగ్లీషు ద్రావకములవంటి మలము వెడలగా కంగారుతో వెంటనే వెళ్లి శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారిని ప్రశ్నింప శ్రీవారు "కొంతమంది శరీరములందు విషతుల్యములగు ఇంగ్లీషు ద్రావకములు జీర్ణింపక యట్లే నిలువ యుండుననియు నీవు జాగ్రత్తగా దాచుకొన్న యీబంగారమంతయు కరిగి స్రవించుచున్నదనియు కంగారుపడవలసిన యవసరములేదనియు చెప్పిరి.

స్నానము - తలంటు

ఉదయము లేత యెండలో షికారు వెళ్లి వచ్చిన తరువాత కొంచెము చెమటపట్టగా నపుడు చన్నీళ్ళతో శిరఃస్నానము చేసెడివారము. శ్రీయోగివారి సలహాప్రకారమునకు మేము వారమునకు రెండుసార్లు శరీరమంతయు మర్దనచేయించి నలుగుపెట్టించుకొని తల యంటించుకొనుచుండెడివారము. శరీరమంతయు కదిలి మరునాడు ద్విగుణముగా విరేచన మగుచుండెడిది.

నిద్ర

మేము రాత్రి సుమారు 8 గంటలు మొదలు తెల్లవారుజామున 4 గంటలవరకు గాఢనిద్ర పోవుచుండెడివారము. నిదురలేమిచే బాధపడుచు గడిపిన రాత్రి మచ్చునకొకటియైనను మాయుపవాసకాలమునలేదు. 'తిండినిబట్టి' నిద్రయనెదరు. మా కేమితిండిగలదు? ఈనిద్ర యెక్కడిది! మే

ముపవాసము చేసినదిమొదలు వేసవికాలపుగాడ్పుల సమయమగుటచే ఆవేడిగాడ్పులకు మాశరీరములు తాళలేక పగలు 12 గం. మొదలు 2గం వరకు ఒడలు తెలియని మగతగా నుండెడిది. ఇది సుషుప్తి కాదు, జాగరము కాదు. మధ్యరకము. సొమ్మసిల్లిపోవుట. మాకు తెలివివచ్చునప్పటికి గాడ్పుయొక్క తీవ్రత తగ్గియుండెడిది.

వెనుక మేము అపక్వాహారమును తినుచున్న పుడెప్పుడైన బంధువులు వచ్చినపుడు వంటచేయుచుండగా ఆసువాసనకు ఆవంటకములు తినవలెనను భ్రాంతి కలుగుచుండెడిది. ఉపవాసకాలములో బంధువులు వచ్చినపుడు వంటచేయగా నాకు భ్రాంతియే కలుగలేదు. అవును శరీరయంత్రము మలములేక యన్యపదార్థమును బయటకు వెడలగొట్టుపనిలో తదేకధ్యానముగా దీక్షతో పనిచేయుచున్నప్పుడు అట్టి భ్రాంతుల కవకాశమెక్కడిది. ఇంతకాల ముపవాసముచేసినప్పటికి నాతూకము రెండుపౌనులు మాత్రము తగ్గెను. కాని మొగమునగల కళాకాంతు లేమియు తగ్గలేదు. మీదుమిక్కిలి హెచ్చెను. ఒకనాడాశ్రమములో శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యధ్యక్షతను నొకబహిరంగసభ జరిగెను. ఆసభలో నేను ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి యుపన్యసించితిని. ప్రస్తావవశమున సభలో "ఇది నా 23 వ యుపవాసదిన"మనిచెప్పగా సభ్యులందరు నచ్చెరువునందిరి. 'ఉపవాసము చేయుచున్న మనిషి లాగున కనబడుటలేదే'యని గుసగుసలాడిరి.

నాభర్తగారు తిరిగి తమ హైస్కూలులోనుద్యోగమునందు ప్రవేశింపవలసి యుండుటచే విధిలేక చాల అసంతృప్తితో నుపవాసమును ముగింపవలసివచ్చెను. లేనిచో తక్కిన వారమురోజులు కూడ నుపవాసముండి మొత్తం 40 రోజులు పూర్తిచేసి యుండెడివారము. మేమిరువురము కడుదుర్బలశరీరులమగుటచే నుపవాసము ప్రారంభింపకమునుపు దీర్ఘోపవాసమును భరింపగలమో లేమోయని చాలదిగులుపడితిమి. కాని యోగీంద్రులవారి యనుగ్రహమున సుఖాంతముగా ముగించితిమి. మాయుపవాసకాలమున దీర్ఘోపవాసమువలన కలుగులాభములనుగురించి మాకు చెప్పుచును, తమజీవితములోని యమూల్యవిషయములను మాకుజెప్పి మమ్ములను సదా ఆనందపరవశులను జేయుచును, చికిత్సలో మాకుగల్గిన సంశయములకు విసిగికొనకుండ జవాబులనుచెప్పుచును, ఉపవాసకాలమందు మమ్ములను సదా తమబిడ్డలవలె గాపాడిన శ్రీరాఘవేంద్రయోగిగారికి జీవితాంతమువరకును మేము కృతజ్ఞులము. మృత్యువును నాసమీపమునకు గొనివచ్చిన నాభయంకరవ్యాధులన్నియు ఈదీర్ఘోపవాసము వలన సమూలముగా నశించుటచే నాజీవితయాత్రయందు నూతనోత్సాహముతో బాల్గొనుచున్నాను.

ఇట్లు, ప్రకృతిసేవకురాలు,
ఉప్పలపాటి పంచాక్షరమ్మ,
కొవ్వూరు.

తూర్పుగోదావరిజిల్లా హోమోపతి వైద్యసంఘ
ప్రథమ వార్షికోత్సవము.

17—12—38.

తీర్మానము నెం. 4 (ఎ) నిర్బంధ టీకాల శాసనము రద్దుచేయుట.

డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావు, అధ్యక్షుడు.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము 1939 ఏప్రియలు 1 వ తేదినుండి 20 వ తేదీ వరకు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా దొడ్డిపట్ల గ్రామ సమీపమున శ్రీయుత చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరుగును. ప్రకృత్యభిమానులందరును రాప్రార్థితులు.

దరఖాస్తులు ఈ నెలాఖరులోగా ప్రకృతి ఆఫీసునకు పంపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు యెందుకో	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయుస్సు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ఫ్రుగుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21 ★ బెజవాడ. సంచిక 2
ఫిబ్రవరి 1939



విషయసూచిక

ఆరోగ్య గోష్ఠి

డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, యన్. డి.

టీకాలు అపకారము చేస్తవని నమ్మేవారికి విడుదల

ప్రజారోగ్యచట్టము మదరాసు అసెంబ్లీలోచర్చకు వచ్చినప్పుడు జరిగిన వాదోపవాదములు వే రొకచో ప్రచురించితిమి. రాజాజీ మంత్రిగారు చివరవరకును తమ పట్టుదలను వదలలేదు. ప్రధాన మంత్రిగారుగూడా విశ్వాసపు క్లాజును ప్రవేశ పెట్టినవారు స్వయముగా ఉపసంహరించుకొందు రనియే ఆశపడిరి. ఉపసంహారణము జరుగని యప్పుడు ప్రతిష్ఠకై పెనుగులాడక సడలుకొను టలో వారు ప్రశస్తమైన రాజనీతిని ప్రదర్శిం చిరి. ప్రధాన మంత్రిగారికి ప్రజాభిప్రాయము నందలి బలము బాగుగా దెలియును. వారు స్వయ ముగా ప్రజాభిప్రాయబలమువలన నేగదా బలమైన బ్రిటీషుప్రభుత్వమును తాముస్వాధీనపరచుకొనిరి. అందువలన ప్రజలకు యిష్టముకాని ఒక శాసనము బలవంతముగా ప్రవేశపెట్టి నిర్వహింపలేమని వారు గ్రహించిరి. నిత్యనిరోధములతో ప్రజలకు తమ యందుగల ప్రేమనశించునని వారు గ్రహించిరి. ప్రజలయొక్క న్యాయమగు కోర్కెల నుల్లం ఘించిన శాసనమేదియు జయప్రదముగా నేరదని వారు తెలిసికొనిరి. అందువలనవారు తమ కనీస ధర్మమును నెరవేర్చిరి. అందువలన చివరగడియలో నైనను తమ కేవలధర్మమును నిర్వహించుకొనిన మంత్రులను మేమభినందించుచున్నాము. గాంధి మహాత్ములవారి తోడ్పాటునకు మేము వారిని హృదయపూర్వకముగా సంభావించుచున్నాము. మదరాసు అసెంబ్లీలో మెంబరుగానుండి విశ్వా సపు క్లాజుయొక్క ప్రవేశమునకు కారణభూతు లైన వి. వెంకటసుబ్బయ్యగారికిని యితరఅసెంబ్లీ మెంబర్లకును మా ధన్యవాదము లందజేయు చున్నాము.

పత్రికలయందలి రిపోర్టులను మాత్రమే ఆధార పరచుకొని మనకది యెంతవరకు ఉపయోగకర ముగా నున్నదో విమర్శింపదలచుకొనలేదు.

విశ్వాసపుక్లాజుతో మనబాధ్యత యెక్కువైనది. ఏమనిన యిదివరకు అలజడికలిగించుటయే మనము చేయవలసినపనిగా నుండెను. ఇప్పుడు మనకొసం గిన సౌకర్యమును ఉపయోగించుకొనుటకు యెంతో యెక్కువ వీలుగలదో అంతావినియోగించుకొన వలెను. విద్యలేనట్టియు, ధనములేనట్టియువారిలో యెంతోమంది యీ విశ్వాసపు క్లాజుయొక్క మేలును పొందదలచియుందురు. శాస్త్రీయమైన సౌకర్యములను సంపూర్ణముగా వారుగూడా అనుభవింప గలుగునట్లు మనము తోడ్పడవలసి యున్నాము.

ఇప్పుడు మనకొసంగినక్లాజు చాలాఆటంకములతో కూడియున్నది. 1898 సంవత్సరములో యింగ్లీషు వారి టీకాల శాసనములో విశ్వాసక్లాజు చేర్ప బడినది. అప్పుడందుచాల నిరోధములుండెను.దర ఖాస్తుదారులను మేజస్ట్రేటు లప్పుడు దరఖాస్తు మంజూరుచేయక కొట్టి సాగనంపుచుండిరి. 1907వ సంవత్సరములో మార్పుపొందిన టీకాలశాసనము వలన మాత్రమే విశ్వాసపు ఆటంకముగలవారికి సంపూర్ణస్వాతంత్ర్యము లభించినది.

లభించినదానిని ఉపయోగించుకొనుచూ, తరుగు బడినదానికొరకై ఆందోళనచేయుట నాగరికత లక్షణము. ప్రధాన మంత్రిగారును, ఆరోగ్య మంత్రిగారును తమకు టీకాల నిర్బంధమునందే లాభమున్నదను విశ్వాసము గలదని చెప్పియు న్నారు. మన భవిష్యదాందోళనవలన రాళ్లు కరుగవలసి యున్నది!

కాలం

మదరాసు చట్టనిర్మాణసభలో చర్చ

విశ్వాసపూర్వకముగా ఆమోదింపబడినది. మేజిస్ట్రీటు వద్దకు బోయి గ్రామములో అంటువ్యాధులు గలిగినప్పుడు అవసరమైతే గ్రామముల వెలుపల నివసించుటకు ఒప్పుకొని వ్రాసియిచ్చినవారికి మాత్రమే టీకాల శాసనమునుండి విడుదల దొరుకుతుంది. వారు ఒకతూరి తాము వ్రాసియిచ్చిన మేరకు ఊరివెలుపల నివసింపని యెడల వారికి 3 నెలలశిక్ష. ఇట్లు శిక్షింపఁబడినవారు టీకాల శాసనములో చేయబడిన మినహాయింపును కోలుపోదురు.

మదరాసు చట్టనిర్మాణసభలో 1938 సంవత్సరం డిశంబరు 13 వతేదీ ప్రజారోగ్యపుబిల్లు ప్రవేశ పెట్టబడినది. ఆ బిలులో టీకాలు, యినాక్యులేషనులు నిర్బంధముగావేసే యేర్పాటున్నది. దాని మీద శ్రీ ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు టీకాల నిర్బంధమును గురించి యిట్లుపన్యసించిరి.

"1 టీకాలనిర్బంధమును అంత మొందించుటకై ఆందోళనము ప్రారంభించినవారిలో నేనొకడనగుటచే ఈ చర్చ సందర్భమున నాయభిప్రాయములను ప్రకటింపవలసిన అవసర మేర్పడుచున్నది. అందరు టీకాలు వేసుకొనవలయునని నిర్బంధించుట ఉచితముకాదనియు, టీకాల వలన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని విశ్వసించువారికి ఈనిర్బంధము అనువర్తింపకుండునట్లు చేయవలయుననియు సూచించుచున్నాను. ఈవిషయమై నేను గావించిన పరిశోధనముల ఫలితములను సభ్యుల కెరుకపరిచెదను.

"1. మశూచికముకన్న టీకాలవలననే యెక్కువమంది మరణించుచున్నారు. ఇంగ్లాండు ఆరోగ్యశాఖవారు ప్రచురించిన లెక్కలు నా వాదమును బలపరచుచున్నవి."

టీకాలయొక్క మంచిచెడ్డలను గురించి విచారించుటకు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమువారు రాయల్ కమిషనొకదానిని 1888 సంవత్సరములో అపాయింటుచేసిరి. వారు అలోపతీ విధానమునందు సంపూర్ణ విశ్వాసముగలవారే. అయినను టీకాలవలన మశూచికము సోకదని నిర్ధారణ చేయుటకు వీలులేదని వీరు తమ నివేదికయందు వ్రాసిరి. ఈ నిర్ణయము ననుసరించిరి. ఇంగ్లండులో టీకాల నిర్బంధము కొంతవరకు తొలగింపబడెను. టీకాలపట్ల విశ్వాసములేనివారు టకాలువేసుకొన నక్కరలేదని చట్టము సవరింపఁబడెను. దీని ఫలితముగనే ఇంగ్లండుఆరోగ్యమువృద్ధిజెందినదనియు మశూచకము నామరూపములు లేకుండ నశించినదనియు చెప్పవచ్చును."

"2. టీకాలు పొడిపించుటవలన చికిత్సచేయుటకు వీలుఁలేని యెన్నోక్రొత్తరోగము లుదయించుచున్నవని ఆరోగ్యపు లెక్కలవలన స్పష్టమగుచున్నది.

"3. నిర్బంధముగా టీకాలు పొడిపించుటవల్ల మశూచకము రూపుమాపవలయునని వివిధ రాజ్యముల ప్రభుత్వములు గావించిన ప్రయత్నములు నిరుపయోగమైనవి. నిర్బంధ విధానము అమలునందున్న దేశములందంతటను ప్రజల ఆరోగ్యము మిగుల నీచస్థితియందున్నది.

"4. మశూచకము చెలరేగు సమయములందు టీకాలు లేనివారికన్న టీకాలున్నవారే యెక్కువగా మరణించుచున్నారు.

ఏదో నాలుగైదుసంవత్సరముల లెక్కలనుఆధారముగాగొని నేనుయీవాదమును గావించుటలేదు 1872 మొదలు 1921 వరకు 50 సంవత్సరముల లెక్కలను పరిశీలించినచో నా సిద్ధాంతములు సత్యమైనవని స్పష్టము కాగలదు (తమవాదమును బలపరచునట్టి లెక్కలను వారు చదివి వినిపించిరి)

"రోగనివారణ టీకాలవల్ల జరుగుటలేదని స్పష్టపడుచున్నపుడు, అందరు టీకాలువేసుకొనవలెనని నిర్బంధించుట ఉచితముకాదనియు, యీవిధానముపట్ల నమ్మకము లేని వారికి యీనిర్బంధముఅనువర్తింపకుండునట్లుచేయవలయునని కోరుచున్నాను."

అప్పుడు ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారు యిట్లు జవాబుచెప్పిరి:

"టీకాలనిర్బంధమును ఆక్షేపించుచు శ్రీ వెంకటసుబ్బయ్యగారు గొప్పయుపన్యాసమును గావించిరి. తమవాదమును బలపరచుటకు వారు కొన్ని లెక్కలను చదివి వినిపించి, టీకాలవలన ఆరోగ్యమునకు భంగముకలుగుచున్నట్లు రుజువైనదని ప్రకటించిరి. కాని ఎవరికివారు తమవాదమును బలపరచుకొనుటకై లెక్కలను ఉపయోగింపవచ్చునను విష

యము అందరికిని తెలిసియేయున్నది. టీకాల నిర్బంధ ముచలన యెంతో లాభము కలుగునని నేను గూడ లెక్కలతో ఋజువుచేయగలనుగాని అట్టి వివాదముతో కాల హరణమొనర్పవలయునను నుద్దేశ్యము నాకులేదు. తనవాగ మును వెంకటసుబ్బయ్యగారు సంపూర్ణముగా విశ్వసించు చున్నారని నాకు తెలియును.

కాని యిట్టివారి ప్రచారము మనస్సునందుంచు కొనియే టీకాల నిర్బంధపుర్లాజుబిల్లునందు చేర్చ బడిన దని చెప్పుచున్నాను. ఇట్టివారు సామాన్య ప్రజలలో ప్రచారము సల్పిన విపరీత పరిస్థితు లేర్పడగలవు.

ఇన్ని సంవత్సరములనుండి జరిగిన పని నిరుపయోగమగును. టీకాల నిర్బంధమువలన ప్రపంచమున నానాటికి మశూచికము తగ్గిపోవుచున్నది.

“ఇంగ్లాండుసామ్యము యీ దేశమునకు అనువర్తించదు. ఇంగ్లాండులో యెన్నియో సంవత్సరములకాలము టీకాల నిర్బంధము అమలునందుండెను. అంతేగాక ఆంగ్ల ప్రజలలో ఆరోగ్యసంరక్షణ విషయమైన పట్టుదల బాగుగా గలదు. ఈవిధమున యెన్నియో సంవత్సరములు గడచిన వెనుక యింగ్లాండులో మశూచికమంతరించినది. మశూచిక భయము లేనప్పుడు టీకాల నిర్బంధము సడలింపవచ్చును. ఈదేశమునందు గూడ ప్రజారోగ్యప్రమాణము వృద్ధియై మశూచికపు భయ మంతరించిన, టీకాలనిర్బంధము తొలగించుటేగాక, ఆరోగ్యశాఖ ఖర్చులను పూర్తిగ తగ్గించుటకు నేనంగీకరించెదను. రోగిభయము లేనప్పుడు రోగనివారణకై ధనమును వ్యయపరచుట ఉచితముగాదు. కాని ప్రజారోగ్యము నీచస్థితియందున్న యీ సమయమున టీకాలనిర్బంధము సడలించుట యెంతమాత్రము సరియగు పద్ధతికాదు”.

ఈ చర్చ జరిగినతరువాత రాజధానియందంతటను సభలు జరిగినవి. ఆ సభలలో టీకాలకు వ్యతిరేకముగా తీర్మానించ బడినది. ఆతీర్మానములు ప్రధానమంత్రిగారికిని, గాంధీజీ, అఖిలభారత కాంగ్రెసు కమిటీ, ఆంధ్రరాష్ట్ర కాంగ్రెసు కమిటీలకు పంపబడినవి.

సభలు		తేదీ	జరిగినచోటు
అఖిలభారతప్రకృతివైద్యసభ	———	23-10-38	చెన్నపురి
ఆంధ్రమహాసభ		17,18 అక్టోబరు	చెన్నపురి
ఆంధ్రదేశ టీకాల వ్యతిరేకసభ		13-11-38	బెజవాడ
పశ్చిమగోదావరిజిల్లా టీకాలవ్యతిరేకసభ		24-12-38	భీమవరం
అనంతపురంజిల్లా	,,	26-12-38	హిందుపూరు
ధర్మవరం తాలూకా	,,	27-12-38	ధర్మవరం
మదనపల్లితాలూకా	,,	28-12-38	మదనపల్లి
చిత్తూరుజిల్లా	,,	29-12-38	కలికిరి
కడపజిల్లా	,,	30-12-38	ప్రొద్దుటూరు
వల్లూరుగ్రామ	,,	31-12-38	వల్లూరు
కర్నూలుజిల్లా	,,	1-1-39	కర్నూలు
కృష్ణాజిల్లా	,,	3-1-39	గుడివాడ
తూ. గోదావరిజిల్లా	,,	6-1-39	రాజమండ్రి
విశాఖపట్టణముజిల్లా	,,	6-1-39	అనకాపల్లి
గుంటూరుజిలా	,,	7-1-39	ఒంగోలు

ఇవి గాక అరవజిల్లాలలో విరుదునగరం, మంగళూరు, కాలికాటు, రాజుపాళయంలలోను తెనుగుజిల్లాలలో ఏలూరు, కొవ్వూరు, తెనాలి, గుంటూరు, చీరాల, కుప్పం మొదలగు పట్టణములలోను బహిరంగసభలు జరిగి యుండెను.

ఆయుర్వేదసభలయందును, హోమోపతి వైద్యసభలయందును టీకాలకు వ్యతిరేకముగా తీర్మానింపబడియుండెను. తరువాత 1939 సంవత్సరము జనవరి 18,19 తేదులలో ప్రజారోగ్యచట్టము చర్చింపబడినది. అందు టీకాలను గురించి జరిగిన చర్చ యీ క్రింద పొందుపరచుచున్నాము.

కాలసవరణ

టీకాలయందు నమ్మకంలేదని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మువారికి సబు మేజస్ట్రేటు విచారణచేసి, నిర్బంధమునుండి తొల గించవలెనని సూచించునట్టి సవరణను ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు ప్రతిపాదించిరి. అధ్యక్షులు వారికేదు తలచుసరికి వారు, ప్రధాని రాజాజీగారు సంప్రదించుచుం డిరి. దానికిబదులు, ప్రభుత్వం వారంగీకరింపదగ్గ వేరొక రూపమున సవరణను రాజాజీ వ్రాసియుండెను. మొదటి దానికి బదులు, రెండవ దానిని ప్రభుత్వంవారే తమ సవ రణగా ప్రతిపాదింపవచ్చునని అధ్యక్షుడనెను. అంత ప్రధాని దానిని చదువగా, కడుదీర్ఘముగ నుండుటచే, కొందరు సభ్యులు అవ్యవధిగా దానిని ప్రతిపాదించి చర్చిం చుటకు ఆక్షేపణ తెలిపినందున, దానిని టైపుచేయించి కాపీలు సభ్యులందరికి అందిజేసిన పిమ్మట చిట్టచివర చర్చింపవలెనని అధ్యక్షులు నిర్ణయించిరి.

టీకాలు—ఆత్మసాక్షిగ ఆక్షేపణలుగలవారలు

62వ సెక్షనున నిర్వచింపబడినరీతిని నోటిఫై చేయబడిన వ్యాధులు-అనగా సెరిబ్రోస్పైనలు జ్వరము, లేక చిన్నమ్మ వారు, కలరా, డిఫ్తీరియా, కుష్ఠు, పొంగు, ప్లేగు, రేబిస్, స్కార్లెటుజ్వరము, మసూచి, టైఫస్ లేక ప్రభుత్వము వారిచే నోటిఫై చేయబడు ఇతరజాడ్యములు—ఏప్రాంత మునగాని వ్యాపించియున్నను, వ్యాపించనున్నను, ఆప్రాంత మున ప్రకటనచేసి దానిని నివారించుటకు చర్యదీసుకొను టకు ఆరోగ్యాధికారి కీక్రింది అధికారము లొసగవచ్చునని 76వ సెక్షనునందు విధింపబడెను. 1. వ్యాధి వ్యాపించిన ఇంటిని పొరుగు ఇండ్లను ఖాళీ చేయించుట, 2. నిర్బం ధముగ ప్రతివారికి టీకాలు వేయించుట, వ్యాధి సోకకుండ ఇనాక్యులేషను చేయించుట... మొదలగునవి.

ఓరుగంటి వేంకటసుబ్బయ్యగారీసెక్షనునకు పెద్ద సవరణ నొకదానిని ప్రతిపాదించిరి. ఆ సవరణలో, టీకాలను వేయు నధికారమును, టీకాలు వేయించుకొను టకు మనస్సాక్షి సంబంధమగు ఆక్షేపణ లున్నవారిని క్రొత్తగాసూచింపబడిన3 వ సబుక్లాజునందలి నిబంధనలకు లోబడి మాత్రమే-అమలు జరుపబడవలెనని గలదు. సవ రణయందు సూచింపబడిన క్రొత్త 3వ సబుక్లాజునందీ క్రింది యేర్పాటులు సూచింపబడెను.

పైసెక్షనుప్రకారము, "ఏవ్యక్తికిగాని ఏవ్యక్తియొక్క—బిడ్డకు గాని, ఏ వ్యక్తియొక్క— సంరక్షణయందున్న బిడ్డకుగాని టీకాలువేయుటకు అధికారులు ప్రయత్నించినయెడల ఆ వ్యక్తి ఇందుకు ప్రత్యేకముగ నధికారము పొందియున్న మేజస్ట్రేటుయెదుటకువెళ్లి, టీకాలవిషయమును తాను జాగ్ర త్తగ పరిశీలించితిననియు, అట్టిపరిశీలనయొక్క— ఫలితముగా టీకాలవేయించుకొనుట తనయొక్క—గాని, తనబిడ్డయొక్క— గాని ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని నమ్ముచుంటినని ప్రకటన గావింపవచ్చును. మేజస్ట్రేటు ఆరోగ్యాధికారికి నోటిసు నొసగి అతనితరఫున చెలుపబడువాదనలను వినినతరువాత, తన కుచితమని తోచిన షరతులతో, అట్టివ్యక్తి సకుటుంబము గా తాను సూచించురీతిని తానునిర్ణయించునంతకాలము ప్రజలనుండి విడిపడి, సకుటుంబముగా వేరుగ నివసించు టకు దరఖాస్తుదారునుండి హామీపుచ్చుకొని దరఖాస్తుదా రుని, అతని కుటుంబమును, టీకాల వేయించుకొనకుండ మినహాయింపబడుటకు అనుమతి నొసగవచ్చును. ఈ విధ ముగ నొసగబడిన మినహాయింపు (బి) క్లాజుక్రింద శిక్షింప బడినచో రద్దగును. ఆవిధముగ శిక్షింపబడినవారికమీద మినహాయింపు నొసగరాదు. అని 3 (ఎ) క్లాజునందు గలదు. (ఎ) క్లాజుక్రింద నొసగబడినహామీ షరతును భంగపరచు వ్యక్తికి 3 నెలలకంటె మించని కారాగార శిక్షనుగాని, జరిమానానుగాని, లేక రెండింటినిగాని విధింపవచ్చును''అని (బి)క్లాజునందు గలదు.

ఓరుగంటి వేంకట సుబ్బయ్యగారు:—

పై సవరణను ప్రతిపాదించుచు, మంత్రిగారితో చర్చించిన పిదప రాజీగారిపైసవరణను ఉభయపక్షములవారును దీని కంగీకరించిరని నుడివిరి. పలు పర్యాయములు, పదే పదే టీకాలు వేయించుకొనుట తమయొక్క—యు, తమ బిడ్డలయొక్క—యు ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని భావించు వారు చాలమందియున్నారు. వారికీ విషయమన చాల బలమగు ఆక్షేపణలు గలవు. అంతియగాక, టీకాలవలన ప్రయోజనమును గురించి ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రజ్ఞులలోనే అనేక భిన్నాభిప్రాయములు గలవు. ఇట్టి సందర్భములలో పదేపదే టీకాలు పొడిపించుకొనవలెనని నిర్బంధించుట చాల ఆక్షేపణయము. అట్టి ఆక్షేపణలు గలవారీసవరణ వలన, మినహాయింపు పొందుట కవకాశము గలదు. అని వెంకట సుబ్బయ్యగారు నుడివిరి.

డా॥ రాజన్ గారు

గౌ॥ డా॥ రాజన్‌గారు (మంత్రి) సవరణను అంగీకరించు చుంటినని దెలుపుచు, ఏ విధముగ నయినను ప్రతివారికిని టీకాలు పొడిపించుట ఈ చట్టముయొక్క— వుద్దేశము

గాదనియు, జాడ్యము వ్యాపింపకుండజేయుటయే చట్టము యొక్క ప్రధానోద్దేశమనియు, ఈ సవరణవలన ఆ యుద్దేశమునకు భంగము గలుగకుండ, అంతరాత్మసంబంధములగు ఆక్షేపణలున్న వారి స్వాతంత్ర్యము కాపాడబడెననియు నుడివిరి. ఈ నిబంధనవలన ప్రతివారును టీకాలనుండి తప్పించుకొనజాలరు. మనస్సాక్షిసంబంధమగు ఆక్షేపణలున్నవారు, మేజస్ట్రేటుయెదుటకు వెళ్లవలెను. తామీ టీకాల విషయమును బాగుగ అవగాహన మొనర్చుకొని, అది ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని నమ్ముచున్నటుల మేజస్ట్రేటుకు ఋజువుచేయవలెను. అప్పటికిని, మేజస్ట్రేటు నిర్ణయించు కాలము, అతను విధించు ఇతరషరతులకు లోబడి, జనావాసములతో సంబంధము లేకుండ వేరుగ నివసించుటకు పూచీయొసగవలెను. ఎంతయో ఆక్షేపణలున్నవారుతప్ప, మినహాయింపు పొందుటకింత ప్రయాసపడరు. ఇంత ప్రయాసపడుటకంటె టీకాలు వేయించుకొని యూరకొనుటయే ఉత్తమమని భావించి, టీకాలు వేయించుకొనెదరు. అంతరాత్మపూర్వకమగు ఆక్షేపణలున్నవారు, ప్రజావాసములతో సంబంధములేకుండ వేరుగ నుండుటకును, ఇతరషరతులకులోబడి నడచుకొనుటకును పూచీయొసగెదరు. కనుక, వారిద్వారా జాడ్య మితరులకు వ్యాపింపకుండ తగిన ఏర్పాటులు గావింపవచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితులలో మినహాయింపు నొసగుటవలన కలుగు నష్టమేమియునులేదు. అని మంత్రిగారు నుడివిరి.

టి. టి. కృష్ణమాచారిగారు

సవరణను ఎదుర్చుచు, దానినంగీకరించునెడల చట్టము యొక్క ప్రయోజనమే చెడిపోవుననిరి. మంత్రిగారుగూడ, హృదయపూర్వకముగ నీసవరణను అంగీకరించినట్లు కన్పింపదు. టీకాలు వేయించుకొననివారు, జాడ్యములసమయమున వేరుగనుండుట కంగీకరించినంత మాత్రమున ప్రమాదమును తప్పించుకొన జాలరు. వారికి గలుగు ప్రమాదము గూడ తొలగదు. అంతేయగాక, టీకాలు వేయించుకొనని వారిని, ఇతర ప్రజలతో ప్రసక్తిలేకుండ పూర్తిగ వేరుగ నుంచుట సాధ్యముగాదు. ఆంగ్లవైద్యవిధానమున, టీకాల పద్ధతి ప్రధానసూత్రములలో నొకటి. కనుక ఈ విషయమున అంతరాత్మసంబంధమగు ఆక్షేపణలకు అవకాశముండరాదు. ప్రభుత్వమువారు వానిని కారణముగాగొని, కొందరికి మినహాయింపు నొసగరాదు.

అధ్య:—ఆంగ్లదేశపు ప్రజారోగ్య చట్టమున, అంతరాత్మ శుద్ధిగ ఆక్షేపణలు గలవారిని మినహాయింపుచు నిబంధన లేదా?

రాజా:—ఉన్నది. ఆ విషయమై వాదమున కవకాశము లేదు!

కృష్ణమాచారిగారు సాగించుచు, సవరణను చూడగా! వారికిగల ఆక్షేపణ శరీరారోగ్యమునకు సంబంధించినదో మనస్సునకు సంబంధించినదో తెలియలేదనిరి. శరీరమునకు సంబంధించినదో టీకాలు ఫలానివానికి మంచిది గాదని డాక్టరునుండి సర్టిఫికేటు తెచ్చిన చాలును. ఏ ఆరోగ్యాధికారియు అట్టివారికి టీకాలు వేయ సాహసింపడు. ఇక కలుగు కష్టము, మనస్సునకైనయెడల, అట్టి కష్టమును పురస్కరించుకొని మానుచో, చట్టముయొక్క ప్రయోజనమే చెడిపోవును. కలరా! మశూచిల నివారించుటకు టీకాలే ఆంగ్ల వైద్యవిధానమున ప్రధానసూత్రములు. దానినిగురించి ఎట్టి మినహాయింపు నొసగినను, చట్టము యొక్క ప్రధానాదర్శమునకే భంగము కలుగును

దీ. బ. అప్పాదురై పిళ్ళేగారు:—

సవరణను ఎదుర్చుచు, ఎవరికినిగూడ టీకాలవిషయమున మినహాయింపు ఉండరాదనిరి. ఇది వ్యక్తుల మనస్సునకు సంబంధించినదిగాదు. ప్రజలందరకును సాముదాయికముగ ప్రజారోగ్యమునకు సంబంధించినది. కొందరికి మినహాయింపు నొసగుచో, వారివలన ప్రజలందరకును అపాయము సంభవించును. కనుక సవరణ నంగీకరింపరాదు. అని అప్పాదురై పిళ్లేగారు నుడివిరి.

డి. రామస్వామిగారు:—

సవరణను బలపరచుచు ప్రజలలో కొందరు, శరీరమును ఔషధులతోను మందులతోను నింపుట కేమాత్రమును అంగీకరింపక చిరకాలముగా ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారాదినియమముల ననుసరించుకొనుచున్న వారిని, బలవంతపెట్టి వారి శరీరములోనికి టీకాలపేరిట విషమును ప్రవేశపెట్టుట అన్యాయమనిరి. తాను 24 సంవత్సరములుగా, ప్రకృతి చికిత్సావిధానమునే అవలంబించుచుంటిననియు అది ఆంగ్ల వైద్యవిధానముకంటె ఉత్తమమైనదనియు నుడివిరి. ఆంగ్లేయులకు వేరు వైద్యవిధానము లేకపోవుటచే టీకాల పద్ధతిని వారవలంబింపవచ్చును. కాని భారతదేశమున నటులగాదు. ఆయుర్వేదము, యునాని మొదలగు విధానములు గూడ గలవు. కనుక నిర్బంధపరచి, ఆంగ్లవైద్య విధానపు టీకాల పద్ధతి నమలుజరుపుట న్యాయముగాదు.

మంత్రిగారును ఇతరులును గూడ ప్రకృతిసిద్ధమగు ఇతర ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించువారి నియమములను మన్నించవలెను. ఇట్టివారు ఆంధ్రదేశమున వేలకొలదిగ గలరు. అనేక కుటుంబము లీ పద్ధతి ననుసరించి, మందులతో సంబంధము లేకుండ, తమ ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనుచున్నవి. ఇంతియగాక నీ దేశము టీకాలపద్ధతికి మరియొక ఆక్షేపణగలదు. హిందువులు గోవులను మాతృదైవములతో సమానముగ పూజించుచుందురు. అట్టివారికి టీకాలపద్ధతి చాల పాపకృత్యముగ గూడ తోచును. కనుక, ఈ కారణముచేగూడ టీకాల వేయించుకొనుటకు అంగీకరింపని వారి అభిప్రాయముల మన్నింపవలసి యున్నది అని రామస్వామిగారు నుడివిరి.

అబ్దుల్ రహిమాన్ ఖాన్ గారు ప్రతిపాదనను, ఇటీవలవారికును, టీకాలు ప్రతివారికిని నిర్బంధముగ వేసితీరవలెనని ప్రకటించుచున్న ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారిపుడు సవరణనెటు లంగీకరించిరని ప్రశ్నించిరి.

డబ్ల్యు. డబ్ల్యు. లాంగ్లీ గారుగూడ సవరణ నెదుర్చుచు, ఈ సవరణసభలో నేడు, ప్రధానమంత్రిగారుగాని, ఇతరులుగాని ఆకస్మికముగ తయారుచేసినదిగ గనుపింపదనియు, నారము రోజులుగ పార్టీలో రహస్యముగ దీర్ఘముగ చర్చించి తయారుచేసినదిగ గనుపించుచున్నదనియు నుడివిరి. మనస్సాక్షికి విరుద్ధమను కారణముచే ఆక్షేపించువారి వైఖరి క్రొత్తదిగాదు. ఆంగ్లదేశమునందును కలదు. ఈదేశమున నుండవచ్చును. కాని ఈవిషయమై మంత్రిగారింతవరకును ఏమియు సభవారికి చూచాయగనైన తెలిపియుండకపోవుట ఆశ్చర్యకరము. అంతియగాక ఈ సవరణలయందలి నిబంధనలుగూడ చాల ఆక్షేపణీయములుగ నున్నవి. దీనివలన మేజిస్ట్రేటుకోర్టునకు పిటీషను బెట్టి వ్యయప్రయాసలకోర్చు ధనవంతులకును, విద్యాధికులకును ఉపయోగించుచు, పేదలకును, విద్యాహీనులకును ఉపకరింపదు. పుస్తకములు చదివి శాస్త్రమునంతను అధిగత మొనర్చుకొనకపోయినను టీకాలపద్ధతి అపాయకరమని విశ్వసించువారు అనేకులు గ్రామములందుండవచ్చును. వారివిషయమేమి? ఈ చట్టమునుచూడగా, ధనిక విద్యాధికతరగతుల వారికి సౌకర్యముకొరకుద్దేశింపబడిన తరగతివారీ చట్టముగ గన్పించుచున్నది. దరఖాస్తుదారు ఎంత చెప్పుకొనినను మేజిస్ట్రేటు అతని విషయమును సరిగబోధపరచుకొని యుండలేదని భావింపవచ్చును. అంతియగాదు. టీకాలు వేయించుకొనని వారిని జాడ్యముల సమయమున వేరుగ నుంచు పద్ధతి ఇంగ్లాండులో లీసెస్టరుప్రాంతమున నమలు జరుపబడెను. కాని తుదకా పద్ధతి నమలుజరుపుట అసాధ్యమని నిర్ణయింపబడెను. ఆంగ్లదేశమున గల ఈ ఏర్పాటు లీదేశమున పల్లెటూళ్ళలో సాధ్యముగాదు. అట్లైనో, టీకాలు వేయించుకొనని వారిని వేరుగ నుంచుపద్ధతిని, ఆచరణయందమలుజరుపుట కెంతవరకు సాధ్యమగునో తెలియకున్నది. అని నుడువుచు లాంగ్లీ గారు సవరణను ప్రతిఘటించిరి.

ప్రధానమంత్రిగారు:—

సవరణను ఆమోదించుచు, ఈసవరణ రహస్యముగ నెపుడో ఆలోచించుకొని తయారు చేయబడెనను ఆరోపణను ఖండించిరి. ఈ విషయము కాంగ్రెసు పక్ష సమావేశములందసలు చర్చకే రాలేదు. వెంకట సుబ్బయ్యగారు నోటీసు నొసగిన సవరణ పట్టికయందు గలదు. కొలది మార్పులతో దాని నంగీకరింప వచ్చునని ప్రభుత్వమువా రుద్దేశించిరి. అందుకుగాను, ఇంతకు పూర్వమే అధ్యక్షునినుండి అనుమతిని పుచ్చుకొని, రాజీ సవరణను టైపు చేయించి, ప్రతులను సభ్యులకు పంచిపెట్టించితిమి. ఇదంతయు నిపుడే సభవారి యెదుటనే జరిగెను. అట్లైతేరి లాంగ్లీగారు దీనికేదియో రహస్యపు చర్చ నారోపించుట ఆశ్చర్యకరముగ నున్నది. మనస్సాక్షిపూర్వకమగు అభ్యంతరము లున్నవారి ఆక్షేపణలను గమనించుట ప్రభుత్వమువారి విధి. వారికి మినహాయింపు నొసగుటకు విధింపబడిన ఏర్పాటులు చాల క్లిష్టముగ నున్నవిషయము నిజమే. కాని ఇందు తరగతివారీ చటనిర్మాణ మేమియును లేదు. ఎవరైన తన అంతరాత్మ బోధలవలన టీకాల పద్ధతి తప్పని భావించుచో, ఆ విషయమును ప్రకటించి, మేజిస్ట్రేటు నుండి మినహాయింపు నందుటకే సవరణయందధికార మొసగబడెను. కోర్టులకు వెళ్ళుట ఉత్తరువుల పొందుట, ఆధునిక నాగరకతకు ఉపాంగములు. వాని ననుసరింపక తప్పదు.

ఈ సవరణ నంగీకరించుటవలన చట్టముయొక్క ప్రయోజనమంతయు విఫలమయ్యెనని కొందరనిరి. అది చాల పొరబాటు. ఈ సవరణ కావింపబడలేదనుకొనుడు. అపుడు ప్రతివారిని పట్టి బలవంతముగ టీకాలు పొడుచుటకు చట్టమునందధికారము గలదా? ఎక్కడను లేదు. టీకాలు

వేయించుకొననివారికి 113 (2) సెక్షనునందు కొన్ని శిక్షలు మాత్రము విధింపబడెను. టీకాలు వేయించుకొననివారు శిక్షల ననుభవించెదరు. అంతకంటె జరుగున దేమియును లేదు. ఆత్మసాక్షిగ ఆక్షేపణలు గలవారు శిక్షల ననుభవించుటకు వెనుదీయరు. అట్టివారికి, మేజస్ట్రేటు యెదుటకు పోయి తమ ఆక్షేపణలు జ్ఞానచోదితము లేనని ఋజువు చేసుకొని మినహాయింపుపత్రమును తెచ్చుకొనుటకుమాత్రమవకాశ మొసగబడెను. కనుక దీనివలన చట్టప్రయోజనమున కేవిధముగను నష్టము గలుగలేదు.

ప్రధానమంత్రిగారు ముగించుచు టీకాలపద్ధతియందు తనకు సంపూర్ణమగు విశ్వాసము గలదనియు అందెట్టి మార్పును కలుగలేదనియు, గడచిన వారమునకూడ కొందరినిటీకాలు వేయించుకొనుటకు ప్రోత్సహించి ఒప్పించితిననియు జెప్పిరి. తన కెంత విశ్వాసమున్నను, ఆత్మసాక్షిగల ఆక్షేపణలు గలవారిని—వారివలన సంఘమునకు ఉపద్రవము గలుగకుండ రక్షణల నేర్పరచిన పిమ్మట—బలవంతపెట్టుట తప్పనిరి.

మలాంగు మహమ్మదుఖాసాంగారు:—

సవరణ నెదుర్చుచు, ప్రభుత్వమువారీ సవరణయెడల నవలంబించినవైఖరి చాల సందేహాస్పదముగ నున్నదనిరి. మనస్సాక్షిక ఆక్షేపణలుగలవారి విషయము మొదటినుండియు అందరకు తెలిసియే యున్నది దానివిషయమై సెలక్టుకమిటీలోగూడ పెద్దచర్చ జరిగెను. ప్రధానమంత్రి అపుడేవిధమగు మినహాయింపులను నొసగరాదని తీవ్రముగా ప్రతిఘటించెను. అట్టివారిపుడీసవరణ నంగీకరించుట చూడ చాల అనుమానాస్పదముగనున్నది.

ప్రధానమంత్రి:—

నేను మొదటినుండియు మినహాయింపునకు ప్రతికూలుడనే. ఇపుడును ప్రతికూలుడనే. మనస్సాక్షిగ ఆక్షేపణలు కల వారిని, ఎటులైన నివారించుటకు తుదివరకును ప్రయత్నించితిని. కాని, ఇప్పటివరకును వారితో రాజీవిషయమెత్తనే లేదు. కాని, వారింకను కృతసంకల్పముతో, తమ ఆక్షేపణలు మన్నింపబడవలెనని గోరుచున్నపుడు, తమవలన సంఘమున కెట్టి అపాయమును కలుగకుండ షరతులకు లోబడి నడచుకొనుట కంగీకరించుటచే, తుట్టతుదకు, ఈ రాజీ సవరణకు అంగీకరింపవలసివచ్చెను. ఇందు తప్పేమియు నాకు గన్పించుటలేదు. మనస్సాక్షిపూర్వకములగు ఆక్షేపణలున్నవారిని బలవంతపెట్ట వీలులేదు.

మహమ్మదు బాషా:—

గారింకను ప్రసంగించుచు సవరణ చాల అస్పష్టముగను లోపభూయిష్ఠముగ నున్నదనిరి

పి. టి. వేంకటాచారిగారు:—

సవరణను బలపరచుచు, ఆంగ్ల వైద్యవిధాన మెంత లోపభూయిష్ఠమైనదో, అసమగ్రమైనదో వివరించుచు ఆంగ్లవైద్యులు ఆశలు వదలుకొనిన రోగు లనేకులు ప్రకృతివైద్యమువలనను, నీటి వైద్యమువలనను జీవించిరని నిదర్శనములను నావైద్యవిధానమువలన ప్రాణోపద్రవమును తప్పించుకొని ఎటుల బ్రతికిరనియు వివరించి, అట్టి అసమగ్రమగు వైద్యసూత్రముల నవలంబించి ప్రజలందర బలవంతపరచుటచాల అక్రమమనిరి.

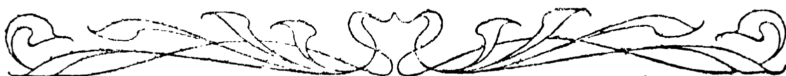
డి. రామలింగారెడ్డిగారు:—

పాఠశాలలో విద్యార్థుల చేర్చుకొనుటలో, టీకాలనిబంధన ఏమగునని ప్రశ్నించిరి.

గౌ॥ డా॥ రాజన్‌గారు:—

విమర్శలకు ప్రత్యుత్తర మొసగుచు యీ సవరణ నంగీకరించినంతమాత్రమున టీకాల పద్ధతిలో తనకు నమ్మకము తగ్గినదని భావించుట పొరబాటనిరి. ఆరోగ్య విషయములలో చాల అభివృద్ధి గాంచిన ఆంగ్లదేశమునందెట్టి మినహాయింపులున్నను జాడ్యములకు నిలయముగ నున్న ఈ దేశమున మినహాయింపులు మంచివి కావనిరి. కాని అంతరాత్మసాక్షిగ ఆక్షేపణలు గలిగి, అందుకొరకుగా నెట్టి కష్టములనైన సహించుటకు సిద్ధముగనున్న వారిని బలవంతపెట్టి టీకాలు వేయుట సాధ్యముగాదనియు అందుచే నీరాజీసవరణ కంగీకరింపవలసి వచ్చెననియు నుడివిరి.

సవరణను వోటునకు బెట్టగా అంగీకరింపబడెను.



స్వీయ చరిత్ర

మా తమ్మునికి వ్యభిచారకాంక్ష తగ్గిపోయినట్లు స్థిరపడినమీఁదట వివాహముఁ జేసుకోవలసినదని వానితోఁ జెప్పఁగా అందుకు వాఁడు "చిన్నన్నయ్యగారు వివాహము చేసుకొననిచో నేనుఁగూడ పెండ్లిచేసుకోను" అని చెప్పివేసెను. అందువలన మాయగ్రజులు నేనంతర్వేదిపాలెంనుంచి తిరిగి పోలవరం వచ్చిన తరువాతి నా వివాహవిషయమై గూడ కొంత కృషియొనరించి, పలువురు స్నేహితులతో నాకుఁ జెప్పించిరి. పైగా విరివిగా కట్నము లిచ్చు పద్ధతిమీఁద కొన్ని సంబంధములు గూడ వచ్చినవి. నాకావిషయము లేవియు నచ్చినవిగావు. అందుకై నేను బ్రహ్మచర్యాశ్రమమును ప్రేమించి, సాత్త్వికాహారములో ప్రవేశించి, గృహస్థాశ్రమమును విసర్జించితిని. మా తమ్ముఁడు గూడ వివాహమాడుట కంగీకరించలేదు. నన్నుఁ జూచి మా తమ్ముఁడట్లు బ్రహ్మచారియైనాఁడని పలువురు తలంచిరిగాని వాఁడు మరల వ్యభిచరించుటకై యేమియు ప్రయత్నముచేయుచుండుటలేదని మాకు తోఁచఁగానే మేమాకొట్టు నెత్తివేయించి, గిల్లాపెట్టెతో సహా ఆ సామానంతయు, యితరులకమ్మివేసితిమి. గాని ఆపని, వానికెంతమాత్రము యిష్టముగా నుండలేదు. అంతటినుంచి తఱచుగా నర్సాపురము, పాలకొల్లు మాకు గావలసిన ఫలహారములు కొనితెచ్చుటకై వెళ్ళుట కారంభించినాఁడు.

౧౨. పరగృహవాస కష్టములు

మా యగ్రజులాదిలో అంతర్వేదిపాలెమునుంచి పోలవరపు మునసబు గాదిరాజు వేంకట్రాజుగారి యింటికి వచ్చి వారి పిల్లలకు చదువు జెప్పుచు వారింట తినును నారుమాసములు గడపిరి. వారి

రామరాజ యోగీంద్రులు

(గతసంచిక తరువాయి)

యింట నేలోటులేక చాల సౌకర్యముగానే భోజనాదికములు నెరవేరుచుండెను. గాని మా యగ్రజులు జన్మాదినుంచియు మరియొకచోట నొక్కపూట గూడ భుజించి యెరుఁగరు. అందువలన ఆయన కించుక శ్రమగానే యుండి అంతర్వేది పాలెమునుంచి మమ్మెల్లరిని రప్పించి వేరొకరింట నివాసమేర్పరచుకొని అచ్చట నారుమాసములు గడిపి తదుపరి స్వంతస్థలములో చిన్న కుటీరమును నిర్మించుకొని యందు ప్రవేశించి కొంత స్వేచ్ఛఁ బొందిరి.

నాకు పరగృహ నివాసావస్థలెల్ల పరిపూర్ణముగా తెలుసునని నేను సగర్వముగా పలుకగలను. నా చిన్నతనము 1906 సం॥ లగాయతు 1916 వరకు నే నించుమించుగా పరగృహనివాస మొనరించి యుంటిని. నేను నివసించినవారెల్లరు సంపన్న గృహస్థులగు మహాయోగ్యులు అగుటవల్ల మరియొక పొరపాటులేకుండ కాలక్షేపమైనది. లేనిచో ననేక యిబ్బందులు గలుగకమానవు. గాని యిప్పటికిని యిందువలనఁ గలిగిన యనుభవ మొకించుకఁ దెల్పి యీ ప్రకరణమునకు స్వస్తిఁ జెప్పఁదలంచిన నన్ను పాఠకులు మన్నించెదరు గాక!

మా కంతర్వేదిపాలెములోగల యాస్తిని మా తండ్రి వద్దిరాలు కత్తిమండ అల్లూరి జానకి రామరాజుగారికి తనఖా వ్రాసియుండిరి. వారొకనాఁడు మా పొలమునం దొకచోటఁ గూర్చుని, మా మేనమామగారి కుమారునిం బిలిచి "యీ లచ్చిరాజుగారి తోఁటలో నేయే మామిడిచెట్లు మంచివి? యేవేవి చెడ్డవి?" అని మాటవరస కడిగినట్లును, అతఁ డాయనతో ఫలాని ఫలాని చెట్లు శ్రేష్ఠమైనవని చెప్పి చూపించుటయు,

అంతటాయన "లచ్చిరాజు మనబాకీ తీర్చి యేడుస్తాడా ? యీ చెట్లన్నియు మనవే! నీవు వీనిని జాగ్రత్తపెట్టి పెట్టఁగలవా" యని గ్రుడ్లు మిటకరించుటయు జరిగినట్లు మా యగ్రజులు తెలుసుకొని, చేయవలసిన యుపాయము చిక్కక, మిత్రరత్నమగు గోకేటి నాగభూషణరావుగారితో నాలోచించఁగా, వారు వెంటనే "కృష్ణా! ఆబాకీ నేనిచ్చివేసి ఆదస్తావేజు నాపేర ట్రాన్సుఫరు చేయించుకొందును. అట్లు చేసి నీవు నెమ్మదిగా నాబాకీ యెత్తివేయవచ్చును" అని 'నీరు దొరకక చావుస్థితిలో నున్న మొక్కకు నీరు పోసిన చందంబున సెలవిచ్చిరి. ఆ మాటతో మా యగ్రజు లాగ్యూస్తిని మా కప్పుడు నాగభూషణరావుగారే కొనిపెట్టినట్లు సంతసించి, వెంటనే అంతర్వేదిపాలెం వెళ్ళి, అచ్చటినుంచి సమీపగ్రామమగు కత్తిమండ వెళ్ళి జానకిరామరాజుగారిని కలుసుకొనిరి. దైవవశాత్తు ఆ సమయములో వారొకటిరెండువందల రూపాయలవఱకు జూదములోనో, కోడిపందెములోనో పోగొట్టుకొని యుండిరట. అది కూడా మా యదృష్టమున కంకురార్పణమే ! నేనెందు కిట్లనుచుంటి ననఁగా:—అట్టి సమయమే గానిచో వారు మాంబోంటి పరమదరిద్రులతో మాట్లాడుటగూడ సంభవమగునా ?

మా యగ్రజులు జానకిరామరాజుగారిని దర్శించి, "నాన్నా ! మా తండ్రివగైరాలు మీకు వ్రాసిన తనఖాబాకీని నేను తీర్చుకోఁ దలంచితిని. కాఁబట్టి దయయుంచి, ఆ దస్తావేజును మా కరణంగారగు గోకేటి నాగభూషణరావుగారిపేర ట్రాన్సుఫరు చేయించి, దీనులమగు మాకింత అన్నముఁ బెట్టించి పుణ్యముఁ గట్టుకోవలెను." అని జాలి గలుగునట్లు ప్రార్థించిరి. అందుకా జానకిరామరాజుగారు "సరే! రేపటి సోమవారం సొమ్ము పూరాగా తీసుకొని రాజోలు వచ్చినచో తనఖా దస్తావేజు ట్రాన్సుఫరు చేసెద"నని అభయమిచ్చి, బాకీ మొత్తము నిరూపించి, పంపించిరి. మా యగ్రజు లది యొక వరముగా భావించి, వెంటనే పోలవరంవచ్చి కరణంగారితో నర్సాపురం వెళ్ళిరి. ఆ దినములలో నర్సాపురమున తండ్రిగారి సంపాదనవలన శ్రీమంతులై యున్న ఉపాధ్యాయుల సూర్యచింతామణి శాస్త్రిగారివద్ద మా నాగభూషణరావుగారు నోటువ్రాసి రు 300 లు అప్పుపుచ్చుకొని, పద్దుకూడ వ్రాయించుకోకుండనే ఆసొమ్ము మాయగ్రజుని కొసంగిరి.

మా తండ్రిగారి సహితులై మా యగ్రజులు సొమ్ముతీసుకొని, జానకిరామరాజుగారు నిర్ణయించినప్రకారము రాజోలుపోయి సబ్ రిజిస్ట్రారు వారి ఆఫీసువద్ద వేచియుండిరి. పాపము! మాటఁ దప్పకుండ జానకిరామరాజుగా రరుదెంచి సొమ్ము యావత్తు కాంపౌండువడ్డీతోసహా తీసుకొని "లచ్చిరాజుగారూ! నాకు మీతోఁటలో నేను కోరుకొన్న 5 మామిడిచెట్లిచ్చినచో మీ దస్తావేజు మీకిచ్చివేతును, లేదా వీలుపడ"దని చెప్పుటయు, అందుకు జవాబుచెప్పు సమయము గాక వారుకోరుకొన్నచెట్లు 5 న్ను వారికి చెందునట్లు దస్తావేజు వ్రాయించి రిజిష్టరు చేయించి యిచ్చివేయుటయు జరిగినది. జానకిరామరాజుగా రా దస్తావేజు వ్రాయించుకొని మా నాగభూషణరావుగారిపేర, తమ పేరనున్న తనఖాపత్రమును ట్రాన్సుఫరు చేసివేసిరి. అప్పటున వారు ట్రాన్సుఫరే చేయనిచో ఆ భూమి మాకు దక్కేదేగాదు. ఆతనఖాభూమిలో మా పెదతండ్రి వగైరాలకుకూడా వాటాగలదు. వారా యప్పుతీర్చుకొను నభిప్రాయములో లేరు.

అందువల్ల మేమే తంటాలు పడవలసివచ్చినది. ఇట్లు ట్రాన్సుఫరు జరిగినమీఁదట తత్తిమ్మా వాటాదార్లను పిలిపించి, వాటా 1 కి రు 60 లు తీసుకొని యెవరి వాటా వారు వసులుకోవలెను. దాని పైనున్న బాకీని అభూమి పుచ్చుకొన్నవారు తీర్చుకోవలెను. అట్లు మీలో నెవ్వరైన జరిగించ గలరా? యని మధ్యవర్తులద్వారా, అడిగించగా, తత్తిమ్మా వాటాదార్లు భూమి వదలుకొని చెరి రు 60 లు మావద్ద పుచ్చుకొనిరి.

అంకట మాయగ్రజులా భూమిని హక్కుదార్లం దరిచేతను మా నాగభూషణరావుగారి పేర శుద్ధ క్రయం వ్రాయించి రిజిష్టరుచేయించిరి. తదుపరి నర్సాపురంలో, చింతామణిశాస్త్రిగారికి 'శాంతి సహితముగ దేవీపూజ' కవసరమైన సొమ్ము పంపించవలెనని నాగభూషణరావుగారికి వర్తమాన మంపుటచే వెంటనే మాయగ్రజులా సొమ్మును మా మేనమామగారివద్ద బదులు పుచ్చుకొని, నాగభూషణరావుగారి ద్వారా చింతామణి శాస్త్రిగారి కిప్పించి ఆనోటు తీసుకొని, నాగభూషణరావుగారిచేత తిరుగ ఆ భూమిని మా యగ్రజులు క్రయమునుపొంది, వెంటనే మా మేనమామగారికి అభూమి తనఖావ్రాసి, 6 సంవత్సరములలో తీర్చుకొనునట్లు వాయిదాలు పెట్టి అభూమిని వారికే అప్పగించిరి. మాటఁ దప్పకుండా ఆబాకీ 6 సంవత్సరములకు తీరిపోయినది. గాని నేటికిని అభూమి మామేనమామగారి కవులుకిందనే వ్యవసాయము జరుగుచున్నది.

ఆయప్పును మేమెట్లు తీర్చుకొన్నది యీ క్రింద నుదహరింతును. ఎట్లయినను ఆ భూమిపైగల అప్పుతీర్చుకొని భూమిని నిలుపుకోవలయునని సంకల్పించితిమిగాని గోచికి మొలత్రాడు అందు బాటులోలేదు. మా సంపాదన తిండికే సరిపోవుచుండెనుగాని యేమియు మిగులుచుండెడిది గాదు. ఉప్పుతో తొమ్మిది కొనుక్కొనవలసి యుండుటచే నెంతడబ్బైనను సంసారసాగరములో మునిగి మాయమై పోవుచుండెను. ఇట్లుండ 1909 లో మా యగ్రజు లేదో పని మీఁద అంతర్వేదిపాలెం వెళ్ళియుండిరి. అచ్చట ముదునూరి గంగరాజుగారను నొక సంపన్న గృహస్థు గలరు. ఆయన కుమారునికిని, అన్న కుమారునికిని విద్యఁ జెప్పింప వలయుననియు సమర్థుఁడగు నొక బడిపంతులను రప్పించి తమ యింటనే స్కూలు పెట్టించవలయుననియు వారు సంకల్పించుచుండిరనియు నొక మిత్రుఁడు మా యగ్రజునితోఁ జెప్పి, వారియొద్దకు తీసుకొని వెళ్లెను. ఆయన మాతల్లి మేనమామగారి కుటుంబములోనివారు. చిన్నతనములో మేము వారి యింటివద్ద ఆడుకొనుచుండుట ఆయన బాగుగా నెరుఁగును. తదుపరి మేము స్కూలు మాష్టరీ చేయుటకై పోలవరము రావడముగూడ ఆయనకు తెలుసును. మాయగ్రజునిఁ జూడఁగానే ఆ గంగరాజుగారు చాల ఆదరభావముతో క్షేమ వార్తలడిగి తెలుసుకొని "మీతమ్ముఁడు రామరాజును మాయింటికి బంపించి మాకుర్రవాళ్లకు విద్యఁజెప్పించవలయుననియు,మాతోఁబాటు తిని మా యింటనే యుండఁగలఁ"డనియు ప్రేమ పూర్వకముగా నడిగిరి. అందుకు మాయగ్రజులు చాల సంతసించి మూఁడు సంవత్సరముల వఱకు వారి యింట నుండుటకై మాట్లాడుకొని తిరిగి పోలవరంవచ్చి నన్ను 1910 సం॥రంలో అంతర్వేది పాలెం బంపించిరి. నన్నితరచోటికి బంపించుటకు మాయగ్రజుల కిష్టము లేకపోయినను అప్పటి మా యాస్థితిపైగల యప్పున్నదిగదా! త్రిప్పటు బెట్టుటకు.

శ్రీ మదునూరి గంగరాజుగారిభార్య మహా పతివ్రతారత్నము. ఆమెయేకైకకుమారునితోఁ బాటు నన్నుఁగూడ సమానముగా ప్రేమించి భోజనాది సమస్తసదుపాయములుఁ జేయుచుండిరి. కపటమన నెట్టిదో యామె యెరుఁగనేయెరుగదు. ఆమె ప్రేమాదరములవలన నేను మాతల్లిగారిని మరచిపోతిని. ఒకులకు భోజనము పెట్టుట యనిన ఆమెకు పరమసంతోషము. ఆమె సర్వదా విసువు విరామము లేక వంటలుఁ జేయుచుండెడివారు. గంగరాజుగారుకూడ మంచి స్వభావము గలవారేగాని ఆమెకున్న దాతృత్వము ధారాళము మాత్రమాయనకు లేదనియే నేనభిప్రాయపడితిని. ఆయన చిన్నతనమున మావలె అప్పులపాలై సర్వకష్టములుపడి తుదకు మంచిమాగాణి పొలములు, తోఁటలు సంపాదించి సుఖజీవనముఁ జేయుచున్నారు. అందువల్ల వారు ఖర్చువిషయములో చాల జాగ్రత్తగలిగి సంచరించుచుండెడివారు. ఎంతటిదుష్టపనిఁ జేసినవారినైనను ఆయన తూలనాడి యెరుంగరు. పొగచుట్టలుగూడ వారు చాల జాగ్రత్తగా కాల్చుచుండిరి. ఆయన ప్రతిదినము తెల్లవారగట్ల 4 గంటలకు పడకనుంచి లేచి, పొలమునకేఁగి అచ్చట 9 గంటల ప్రొద్దెక్కు వరకు పశుక్షేత్రాదులనుఁ జూచుకొని పాలేళ్ళకు పని పురమాయించి, యింటికివచ్చి వేఁడినీళ్ళతో కంఠస్నానమాచరించి, సీరుకావి ధోవతులు ధరించి భోజనమొనరించి తదుపరి రెండుగంటల కాలము విధిగా నిద్రించి లేచి మరల పొలమున కేగుచుండు టాయనకు నిత్యకర్మలు.

నేను ఉదయమారుగంటలకు పడక విడిచిలేచి, నిత్యకర్మలు తీర్చుకొని, మజ్జిగతో చల్దియన్నము భుజించి, స్కూలుకుఁబోయి తిరిగి 11 గంటలకు మరల యింటికివచ్చి భోజనమొనరించి కొంతసేపు విశ్రమించి, తరువాత మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు బడికిఁబోయి, తిరిగి గంగరాజుగారితో గలసి సాయంత్రి మారుగంటలకు పాలు పట్టుకొని యింటికివచ్చి యిద్దర మొక్కసారిగా భుజించుచుండుట నాకు నిత్యకర్మలు

ఇంటికి సుమారు నాలుగుఫర్లాంగులదూరమునం గల వారి విశాలమగు కొబ్బరితోఁటమధ్యమునం గల కొట్టుఅరుగుపై స్కూలు యేర్పాటు చేసిరి. అది చాల ఆరోగ్యమైన ప్రదేశము. అచ్చట మంచినీళ్ళ వరలనూయిగూడఁ గలదు. వారి పశువులశాలగూడ సమీపముననే యుండుట వలన గంగరాజుగారు సర్వదా అచ్చటనే యుండెడివారు. అందువలననే వారును నేనును కలసి బడివిడిచిపెట్టిన తరువాత గొల్లముసలివాడు పాలుపితికి ఒప్పగించఁగా అవి పట్టుకొని యింటికి వచ్చుచుండు టాచారమైనది.

క్రమముగా కొన్నాళ్ళకు "గంగరాజుగారి కొట్టు వద్ద చదువుచెప్పు రాజుగారు పిల్లలకు బాగుగా విద్యఁజెప్పుచుండి"రని యొకవదంతి గలిగినది. అందువల్ల అచ్చట స్కూలుఁబెట్టిన అయిదారు మాసములలో 40, 50 మంది పిల్లలుచేరి బకాయి లేకుండా జీతము లిచ్చివేయుచుండిరి. పైగా గ్రాంటుకు దరఖాస్తుచేసి స్కూలు రికగ్నైజు చేయించితిని. సూపరైజరుగారున్ను, సబ్ అసిస్టెంటు యినస్పెక్టరువారగు శ్రీ పార్థి రాఘవేంద్రరావుపంతులుగారున్ను ఆ స్కూలులోని పనినిఁజూచి మంచి రిమార్కులువ్రాసి ఆ సంవత్సరము నూటికి పాతికరూపాయ లదనముగా గ్రాంటు నొసంగిరి. ఆ చుట్టుపట్లగల మోరి, మలికిపురం, విశ్వాసరాయపురం, కత్తిమండ మున్నగు గ్రామములనుంచికూడ బాలబాలికలు వచ్చి నావద్ద విద్య నభ్యసించు చుండిరి.

కాలబాధితుల మొఱ

డాక్టరు కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు,
ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

('మాకొద్దు తెల్లదొరతనము' అను మెట్టులో
పాడుకొనవలయును.)

1 మాకొద్దు టీకాల పొందు
బాబో మాకొద్దు టీకాలబాధ
అయ్యో మాకొద్దు టీకాలపంపు
బాబా మాకొద్దు టీకాల నిర్బంధం
రాజన్ బాబో మాకొద్దు టీకాలమోసం

2 మాముద్దుబిడ్డల నాహుతి గొనుచుండ
మమ్ముల హింసింప టీకాలపోట్లతో
మాకొద్దు టీకాల పొందు

3 మశూచిమాన్పను టీకాలువేయగ
మశూచిమాన్పక మమ్ము శితలద్రోయియు ||మా||

4 మా యారోగ్యమును దెగించి
మా యాయువునుకుంగించు ||మా||

5 మాముద్దుపాపల మెఱయుశరీరము
మరుపులుకలిగియు కృష్ణవర్ణముచెందు ||మా||

6 మాముద్దుబిడ్డలకు జ్వరమునుకలిగించి
మాంద్యమును పెంపొందజేయు ||మా||

7 మాప్రేమకూనలకు 'లీవరు' ను పెరిగించి
మాయముగ ప్రాణములబాపు ||మా||

8 అతిసారములు కలిగి యరిసావుకలిగించి
అంతకునిబారి యామోదమున ద్రోయు ||మా||

9 మాదేశప్రజలను క్షయింపజేసెడు
క్షయరోగములనేడు పెంపొందించుచుండ ||మా||

10 టీకాలువేయుట హెచ్చించుచుండగ
మశూచివ్యాప్తియు హెచ్చుగ నవుచుండె ||మా||

11 విదేశములయందు వైద్యశ్రేష్ఠులంత
టీకాలు ముప్పుల కలిగించుననుచుండ ||మా||

12 మాకష్టసొమ్మును మరిమరిగుంజుచు
మమ్ముహింసించెడు టీకాలు మాకేల ||మా||

13 మాకు మశూచిని రాకుండ చేయని
మోసపుటీకాలకు ఖర్చేలపెట్టుట ||మా||

14 మాముద్దుబిడ్డల మారణక్రియజేయు
మాయదారిటీకాలు మాకేల దాపురించె ||మా||

15 మీ మారోగ్య విధులను నిర్వహించుచున్న
మమ్మేల హింసించు మశూచి మాయమ్మ ||మా||

16 మాపాకిదొడ్లన్నియు మరిమరివూడ్చిస్తే
మమ్మేల ముట్టును మశూచిమాయమ్మ ||మా||

17 వూవూళ్ళవీధుల మరిమరి వూడ్చిస్తే
మమ్మేల శ్రమపెట్టు మశూచిమాయమ్మ ||మా||

18 మాకళ్ళుకాల్వల మరిమరి కడిగిస్తే
మమ్మేలనంటును మశూచిమాయమ్మ ||మా||

19 కళ్ళుగుంటలపూడ్చి దోమబాధమాన్పిన
మమ్మేలతాకును మశూచిమాయమ్మ ||మా||

20 మాయిళ్ళయందున మంచిగాలివీవ
మామీదికేలవచ్చు మశూచిపెద్దమ్మ ||మా||

21 కాఫీహోటళ్ళమాన్పి పండ్లహోటళ్ళపెడ్తే
మమ్మేల యాసించు మశూచిమాయమ్మ ||మా||

22 మరలబియ్యముమాని దంపుడుబియ్యముతిన్న
మమ్మేలబాధించు మశూచి పెద్దమ్మ ||మా||

23 పిండివంటలమాని పండ్లాహారము తిన్న
మాయింటికేలవచ్చు మశూచిపెద్దమ్మ ||మా||

24 పుష్పకాంముల్ తగ్గి చప్పిడిండ్లుతిన్న
మావంకేల చూచును మశూచిపెద్దమ్మ ||మా||

25 మశూచిజ్వరమును సోకినతోడనే
అన్నమున్ మానిన మమ్మేలబాధించు ||మా||

26 మశూచిసోకిన శుచిగ మేముండి
పండ్లనే దినచో మమ్మేలచంపును ||మా||

27 మాయమ్మమాకేమి కీడు చేయదు గాని
మీ టీకాతె కొంపల కూలించు రాజన్ బాబో ||మా||

28 ఈ యారోగ్యవిధులలో మమ్ము పాలింపక
టీకాలపోటుతో మమ్మేల పాలింతురి ||మా||

29 మీటీకాలచట్టముతో మమ్ము బాధింపక
టీకాలబాధమున్ తొలగించు రాజన్ బాబో ||మా||

30 మహాత్మ గాంధిజీ పలుకుమాటలువిని
మన్నించి టీకాలు మానండి రాజన్ బాబో ||మా||

మలబద్ధము

మూర్తి బి. ఎ. (ఆనర్సు)

కాల విరేచనం అవడం కాకపోవడం అనేది మన దేహంలో అనేక విషయాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుచేతనే కాబోలు మలబద్ధము నాగరకప్రపంచంలో చాలా వ్యాపించి ఉన్నది. మలబద్ధానికి కారణాలు వివిధంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, అన్నికారణాలూ ఒక్క మలబద్ధకపు రోగిలో ఉంటాయని చెప్పటానికి వీలులేదు.

విరేచనం సాఫీగా అవటం, కాకపోవటం మనం తినే ఆహారగుణమూ, స్వతంత్రనాడీమండలం (Sympathetic Nervous system) యొక్క సమత, మనం తీసికొనే వ్యాయామము, మనం అలవాటుగా రోజూ విరేచనానికి వెళ్ళటం, మనం త్రాగేనీళ్ళకొలత, మన జీర్ణకోశ పరిస్థితి, మన ఇతర దేహ పరిస్థితులకీ జీర్ణకోశానికీ ఉండే సంబంధమూ—వీటిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రేగులు అతి సున్నితమైనవి అవడంచేత మన దేహపరిస్థితులూ, మనంతినే ఆహారమూ, ప్రేగుల మీద దబ్బున పనిచేస్తాయి.

మన ప్రేగులు సక్రమంగా పనిచెయ్యడం, ఎక్కువ తక్కువగా పనిచెయ్యడం అనేవి మనం తినే ఆహారంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణంగా- మనం చాలా సున్నితమైన పదార్థాలూ మరబియ్యం—ఇటువంటివి తింటే ప్రేగులికి పనిఏమీ ఉండదు. అందుచేత జీర్ణకోశంలో నుండి పదార్థం త్వరగా అవతలికి వెళ్ళక ఆలస్యం అవుతుంది.

కాని మరీ ఎక్కువపని గల్పించే పదార్థాలు (ఎక్కువతుక్కు Roughage గలవి) తింటే పని ఎక్కువ అవడంచేత పదార్థం త్వరగా అవతలికి వెళ్ళిపోదు జీర్ణకోశంలోనుండి. కాబట్టి సున్నితమైన పదార్థాలకీ -ఇతర పదార్థాలకీ సామరస్యం కుదిర్చి మరితినాలి.

గోధుమపొట్టు సున్నితమైన పదార్థాలతో తింటే మంచిది. కాని మరీ ఎక్కువయితే మళ్ళీ చెడ్డది. కాయగూరలూ, పళ్ళూ మంచివి.

మన ప్రేగుల్లో ఉన్న పదార్థాల మీద మనం త్రాగేనీరు ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. చిన్నప్రేగుల్లో ఉండేపదార్థము అంత ద్రవపదార్థమూ కాకుండా అంత ఘనపదార్థమూ కాకుండా ఉండాలి. నీటిని అంతా పెద్దప్రేగులు పీల్చుకోవాలి. ఘనపదార్థం పెద్ద ప్రేగుల్లోకి వెళ్ళిందంటే బయటికి రావడం కష్టమవుతుంది. అందుచేత పెద్దప్రేగులికి కొంత దెబ్బతగులుతుంది.

విరేచనం సాఫీగా అవటానికి "అలవాటు" బాగా తోడ్పడుతుంది. ప్రతిరోజూ తప్పకుండా ఒకే సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళటంవల్ల మలబద్ధకం పోతుంది. సమయానికి వెళ్ళకపోవడంచేత మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఈసంగతి చాలామందికి తెలియదు. కాబట్టి తేలిందేమిటంటే: ప్రతిదినం ఒకటే సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళాలి అని. రోగులు వాళ్ళ జీర్ణకోశాన్ని బట్టి తగిన ఆహారం తినడం, తగినంత నీరు త్రాగడం, సక్రమంగా రోజూ ఒక్కసమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ప్రేగుల్లో ఉన్న పదార్థాన్ని తోసివెయ్యడానికి వ్యాయామం బాగా తోడ్పడుతుంది. సోమరిపోతుతనంవల్ల తప్పక మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది.

మనం వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మన కడుపు కండరాలికి పనికలిగి ప్రేగులమీద ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి తగ్గినతరువాత మళ్ళీ కడుపు కండరాలు కుంచించుకొంటాయి. మళ్ళీ ఒత్తిడి కలుగుతుంది వ్యాయామంవల్ల. ఈ సంకోచ వ్యాకోచంవల్ల కడుపులో ఉన్న తుక్కుపదార్థం బయటికి నెట్టబడుతుంది.

వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఎక్కువభాగా దీర్ఘంగా గాలి పీల్చవలసిఉంటుంది. మన విభాజకము పైకి క్రిందికి ఉబుకుతుంది, దిగుతుంది. ఆ కదలికవల్ల ప్రేగుల చలనంకూడా వృద్ధి అవుతుంది. అందుచేత మలపదార్థం క్రిందకు తోసివేయబడుతుంది.

కాబట్టి తక్కిన విషయాలన్నీ సవ్యంగాఉంటే మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్ళకి వ్యాయామం ఎక్కువ ఉపయోగిస్తుంది. వడిగా నడచుటవల్ల అనేకుల మలబద్ధకము శాశ్వతంగా కుదిరింది.

వార్షికోత్సవములు

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయ వార్షికోత్సవము

మునులతోట—మోర్తోట, రేపల్లిపోష్టు.

ఈచికిత్సాలయ వార్షికోత్సవము 1939 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 26 వ తారీఖున జరుగును. అధ్యక్షులు: గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు, ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులందరు దయచేయప్రార్థితులు.

యోగాశ్రమవార్షికోత్సవము, 25-2-39 తేదీనను వివేకానందగ్రంథాలయవార్షికోత్సవము 27-2-39 తేదీనను మునులతోట, మోర్తోట, రేపల్లిపోష్టున జరుగును.

అభిమానులు విచ్చేసి వార్షికోత్సవములను జయప్రదముగచేయ ప్రార్థితులు.

అతిథులకు భోజనవసతులు చేయబడును.

ఆశ్రమము రేపల్లి స్టేషనుకు ఆరు మైళ్లుండును.

ఉపవాసము

డా॥ వా. మురహరిరావుగారు

ఉపవాసములు యెక్కువగా చేయించుట, అన్ని వ్యాధులకు ఉపవాసములు చేయించుట, అట్టి ఉపవాసానంతరము జాగ్రత్తగా నడవకబోవుటచే నష్టములు కలుగును. ఉపవాసము చక్రాయుధ మువంటిది. కొద్దికాలపు ఉపవాసము చేసియే యెక్కువలాభము పొందవచ్చును. ఉపవాసము కంటె ఫలరసములమీదనే యుంచుట మంచిది. అట్లు చేయుటచే రక్తములో లోపించిన లవణాదులు, విటమినులు పూర్తిచేయబడును. అందువలన వ్యాధిని నిరోధించుశక్తి వచ్చును. శక్తి తరగకుండుటయే మనరహస్యము.

రోజంతయు బాహ్యశ్యమైన చికిత్సావిధానముచే రోగిని శ్రమపెట్టుట అంతమంచిదికాదు. ప్రకృతిని అనుసరించి రోగనిదానముచేసి సరియైన ప్రకరణ కనుగొనిన చాలగ్రంధము తగ్గించవచ్చును. జస్టు చికిత్సయందుగాని, కూనే చికిత్సయందుగాని సులభమార్గములు గలవు. అట్లే రంగువైద్యము నందుకూడ. అన్నియుకలిపి గంద్రగోళము చేయ నవసరములేదు. ఎవరికి యేది అనుకూలమో అది గుర్తించుటయే వైద్యునినేర్పు. దేశకాలపాత్రముల నెఱిగి రోగియొక్క మనోవృత్తిని యెఱిగి నడిపించవలయును.

అన్నివ్యాధులు ఆహారముయొక్కలోపమువలననే వచ్చుచున్నవని యెంచుట అంత న్యాయము కాదు. మానసిక ఆందోళనచేత వచ్చునవికొన్ని, సాంక్రామిక వ్యాధులు కొన్ని, వంశపారంపర్యా వచ్చువిపరీతపుసొమ్ముకొంత కలదు. త్రాగునీరు పీల్చుగాలి, నివసించుప్రదేశములు, సంఘము యెట్లు పనిచేయుచున్నవో గమనించవలయును. కొన్ని వ్యాధులలో ఉపవాసమే జరుగురులేదు. ఈ బీదదేశములో నూటికి 95 మందికి ఆహార అభావమువల్లే వ్యాధి కలుగుచున్నదని గమనించ దగును.

జంబీరచికిత్స వగైరా చికిత్సలలో రోజుకు డజను నిమ్మకాయలు తినిపించినటుల చెప్పుచున్నారు. ఇది అందరకును పడదు. మాంసాహారముచే పూర్తిగా రక్తమునందు ఆమ్లపదార్థము నిండిన వారికిని, ద్వంద్వరోగులకును, ఉదుకరోగులకును కొన్నిచోట్ల నష్టపవచ్చును.

అనేకమందికి ప్రకృతివైద్యము అందుబాటు లేదని చెప్పుదురు. పండ్లు తినలేమని ఖరీదెక్కువని చెప్పుదురు. ఆపిల్సు, ద్రాక్ష, చక్రకేళీ వగైరాపండ్లు కొనలేమని చెప్పినవారిని నేనెరుగుదును. ఇది శుద్ధపొరపాటు. యేదేశములో యేపండ్లు, యేకాయలు, యేకూరలు కలవో వాటితోనే చికిత్స సంపూర్తిగా చేయదగును. ఇదియే ప్రకృతివైద్యరహస్యము. శ్రీ మహర్షి లూయిస్ కూనే యిదియే చెప్పియున్నాడు. సూత్రమే ప్రధానముకాని, వస్తువుకాదు.

తమంతట తామే తెలివిగలవారమని సంవత్సరముల కొలదియు తొట్టివైద్యముచేయుచు వారి ఇంట్లో చప్పిడి తినుచున్నను, తెల్లమరబియ్యము వాడుచున్న ఇండ్లు చూచినాము. ఇది శుద్ధపొరపాటు. చప్పిడియే ప్రధానముకాదు ఆహారములోని లోపమును నవరించవలయును. గురువు లేక వారంతటవారే సంవత్సరములు చికిత్స చేయుట చికిత్సావిధానములో లోపమని గుర్తించవలయును. కొందరు బక్కచిక్కి సగము బలములో ఉండినవారుగలరు. వారుగూడ తగిన వ్యాయామముచేత లోపమునవరించుకొని ప్రకృతి వైద్యముయొక్క కళంకమును తీర్చవలయును. అన్నివైద్యములుచేసి, విడనాడి, యీ చికిత్స లోనికివచ్చి ప్రాణములు దక్కించుకొని బ్రతికిన వారినిజూచి సంతోషించక లోపములుయెంచుట గొప్పపొరపాటు. ప్రకృతి యనగా సర్వాంగ సౌష్ఠవములతో గూడి శోభాయమానమైన పూర్ణారోగ్యముయొక్క స్వరూపము.

ప్రకృతి వైద్యుల సలహాగావాలి!

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

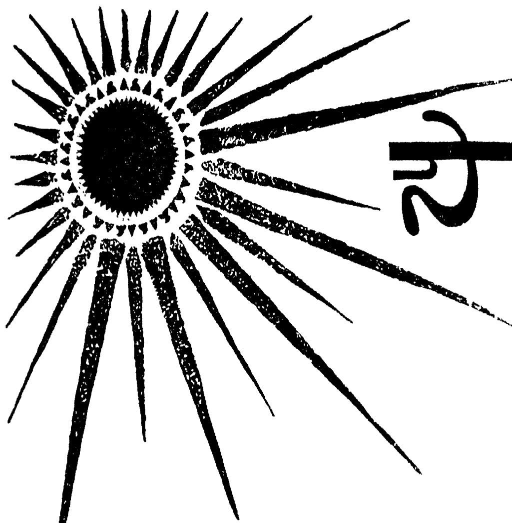
ప్రస్తుతము రెండుమాసములనుంచి నేనొక విచిత్ర వ్యాధికి చికిత్స నారంభించితిని. రోగి వయస్సు 50 సంవత్సరములు. యిదివరకు 20 సంవత్సరముల పూర్వ మతనికి స్త్రీ దోషముగలిగి యుండవచ్చును. తదుపరి కొలదికాలమునకు వైవాహికమగుట: 9 మంది బిడ్డలు కలుగుట: వాళ్లంతా సౌఖ్యముగా నుండుట: నేటివరకు జరిగిన పరిస్థితి:—యింతవరకతను సమస్త మత్స్యమాంసాదులు తినుచుండువాడే పొగచుట్టలమితముగ గాల్చుచుండువాడే! సుమారు 15 సంవత్సరములనుంచి అతడు మూత్రకృచ్ఛ్ర వ్యాధితో నానాయవస్థలు పడుచుండెను. ఎన్నో సార్లు డాక్టరాఫీసులకేగి కడ్డీల సహాయమువల్ల మూత్రవిసర్జనకార్యము నెరవేర్చుకొను చుండెడివాడు. నాటువైద్యులిచ్చిన మందు లొకబండెడు కుండవచ్చును. ఒక డాక్టరు చొరవజేసి వృషణాలకు క్రిందిభాగమున అపరేషనుకూడ చేసిచూచెను. యెన్నిజేసినా "వెనకటి అటే వెంకన్నా" యను సామెత ప్రకారం బాధమాత్రము నివారణకాలేదు. ఇట్లుండ ఆ రోగి నా వద్దకువచ్చి తొట్టిస్నానాలు చేస్తాను; తమ యిష్టానుసారం తింటాను: ఉంటాను; వ్యసనాలు మానుకుంటాను. అని చెప్పెను చిన్నప్పుడతను నేను ఒక గురువువద్ద శిష్యులమే! అతనిది మావూరే! దానిమీద నే నతనికిచ్చిన సలహా యిది.

ఉదయం 6 గంటలకు చెరువులో కటిస్నానం చలి వచ్చేదాకా. సాయంత్రం 5 గంటలకు, రాత్రి 2 గంటలకు 30-40 నిమిషాలకు తక్కువగాని రెండు లింగస్నానాలు తొట్టిలో. ఉదయం ఆవుపాలు, అన్నము, అరటిపండ్లు; మధ్యాహ్నము నారింజ, కొబ్బరిబొండాలు; అప్పుడప్పుడు సాయంత్రము ఆవుపాలు అన్నము. ఉడికించిన బీర, పొట్ల అనప, గుమ్మడి మున్నగు కాయకూరలు, తిండికి నియమించాను. మరుసటి దినమునుంచి ఉదయం అరటిపండ్లు, పాలు మాత్రమే యిప్పించదలచితిని. చుట్ట, మాంసము, సంభోగము మానిపించాను. వారానికొకసారి నీటియావిరిబట్టి చెమటతీయుట కేర్పరచాను. చెప్పినట్లు చేస్తాడు. చదువుకున్నాడు. తెలివిగలవాడు. బలముగలవాడు స్థూలకాయం గలవాడు. మరేమీ యితరబాధ లిప్పటివరకులేవు. చక్కగా విరేచనమగుచున్నది. బాగుగా నిద్రపట్టుచున్నది. కొంతకండ తీసిపోయిందిగాని నీరసమంతగా కలుగలేదు.

ఈ చికిత్స నారంభించిన నాటినుంచి ఆ బాధ కొంత సుగుణముగానే యున్నదిగాని, నాలుగు రోజులనుంచి మగల వెనుకటిబాధ ప్రారంభమై మూత్రము సరిగా పడుటలేదు. మార్గము యిరుకై సన్నటిధార పడుటవల్లను, మంటవల్లను కొంత అశాంతి గనుపించుచున్నది. మగల డాక్టరాఫీసుకు పోవలసిన దుర్గతి గలుగునేమోనని ఝడియుచున్నాడు. ఫరవాలేదు. ఆ మార్గంలోని కుళ్ళంతా పరిపక్వస్థితికివచ్చి చీమురూపాన నాలుగైదుసార్లు వెలువరించి పోయినగాని నీ బాధ నిశ్శేషముగాదని నే నెంత ధైర్యముచెప్పినాకూడా ఆ బాధ అతనిని శాంతించ నిచ్చుటలేదు. గాని, నా యందు నా మాటలందు శ్రీ కూనే చికిత్సయందు అతనికి సంపూర్ణవిశ్వాసము గలదు.

గావుననో ప్రకృతి వైద్యోత్తములారా !

ఇదివరకు మీ రిట్టి వ్యాధులలో చేసిన అనుభవచికిత్సలు, ఆహారవిహారములు, రోగికి గావలసిన యితర సలహాలు కూడా దయయుంచి తెలుప ప్రార్థితులు. మాది పల్లెటూరుగావున రంగుసీసాలు, అద్దాలు అందుబాటులో నుండవు. అందుచేత ఆ చికిత్స తెలుపనక్కరలేదు. దారుణమగు వేడితత్త్వము గావున అతని కుపవాసచికిత్స వీలుపడదు.



(ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్)

సౌర అష్టా

II వ అధ్యాయము

(గత సంచిక తరువాయి)

సూర్యమండలమును(ఘృణి)ని, సూర్యకాంతిని (సూర్యుని) ఈపురుషుడే సృజించినందున, ఘృణి సూర్యులకు యీ పురుషుడు 'ఆది' అనగా కారణుడై యున్నాడు. ఇట్లు తాను సృజించిన ఘృణి యను మండలమందును, సూర్య యను కిరణములందును తాను ప్రవేశించి, వాటిని తన శరీరములుగ ధరించియున్నందున, యీ పురుషుడు "త్య"ముడై లేక అవ్యక్తుడై యున్నాడు. కావున, ఆదిత్యుడు అనగా ఘృణి, సూర్యులయందు అవ్యక్తుడై అంతర్యామిగా యున్న పురుషుడు. ఈ యర్థమును భావించిన యెడల సూర్యగోళము జడమనియు, సూర్యకిరణము కేవలము అచేతనమగు ద్రవ్యమనియు పాశ్చాత్యులు జెప్పెడి నాస్తికవాదము సాధకుని బాధించదు. ఇట్లు "ఘృణి, సూర్య, ఆదిత్య" అను మూడు సూర్య నామములను అర్థానుసంధానము జేసి యుచ్చరించి చేయు జపమే సార్థకమగును. "తజ్జపః తదర్థ భావనం" అని యోగసూత్రములయందు జెప్పినట్లు అర్థభావన జేసియే జపము జేయవలయును. మన్త్రమనగ - మనన సూత్రము. మననము లేని జపముచేత నిదిధ్యాస గలుగదు ధ్యాన ధారణ సమాధులు గలుగనేరవు. కావున అర్థము దెలిసికొని యీ అష్టాక్షరిని జపింపవలయును.

7 సూర్యుడు - అధిదైవము

"ధ్యేయస్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ - నారాయణ స్సరసిజాసనసన్నివిష్టః కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ - హారీ హిరణ్మయవపుర్ ధృతశంఖ చక్రః"

అని తంత్రశాస్త్రము. ఇట్లే సూర్యోపనిషత్తునందును సూర్యుని పురుషాకారముగ ధ్యానించు క్రమము జెప్పబడినది:—

"రక్తాంబుజసంస్థితం సప్తాశ్వరథినం హిరణ్యవర్ణం చతుర్భుజం పద్మద్వయాభయవరదహస్తం కాలచక్రప్రణేతారం శ్రీసూర్యనారాయణం య ఏవం వేద"

అని ఇట్లు సూర్యుని ధ్యానించుట అధిదైవము. అట్లు సూర్యుని పురుషాకారముగ ధ్యానించగోరువారు "ఓంఘృణిసూర్య ఆదిత్య" అను మన్త్రమునకు క్రిందవిధమున అర్థమును భావింపవచ్చును- 'ఘృణి' శబ్దమునకు శ్రీఉపనిషద్బ్రహ్మయోగులు "ఘృణాదయా అస్య అస్తీతి ఘృణిః" అని అర్థము జెప్పిరి. 'ఘృ-' ధాతువునకు "నక్" ప్రత్యయము జేర్పగా ఘృణా-అయినది. 'ఘృణా' యనగ "కృప-దయ. ఇతరుల దుఃఖమునుజూచి పరితపించుట. అట్టి 'ఘృణా' గలవాడు 'ఘృణి'. మన

క్షురీ మన్త్రము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణ

దుఃఖములను జూచి పరితపించి మన దుఃఖము
లను బారదోలుటకు నెల్లప్పుడును సంసిద్ధుడై
యున్నవాడు యీ 'ఆదిత్య' పురుషుడు.
ఏలనన, ఈయన మన పిత. 'సూర్య' శబ్దమునకు
'సూ' (సూతే, సూయతే) పుట్టించుటయను
యర్థముగల ధాతువునుండి వ్యుత్పత్తి. కావున
'సూర్యు'డనగ మనల బుట్టించినవాడని). అందు
చేతనే మనదుఃఖములజూచి యోర్వలేక దయా
ళువై మనలను మనదుఃఖబంధనలనుండి విడిపించు
చున్నాడు. కావున సూర్యునికి "అదితి" అనియు
'ఆదిత్యు'డనియు పేర్లు. (అదితి శబ్దమునకు పుల్లింగ
వాచకముగ సూర్యుని గురించి వేదములందు
ప్రయోగముగలదు.) 'అ-దితి' (దో-క్త్రిచ్) స-
దీయతే-బధ్యతే- బంధించనివాడు, బంధనలనుండి
మనల విడిపించువాడు, దుఃఖముల బాపువాడు
కావున ఆదిత్యుడగుచున్నాడు. సూర్యమండలము
నందుండు దేవుని దలచుకొని, "హే దయానిధే,
దయామయుండవగు నాతండ్రీ! నన్ను నాపాపముల
నుండియు, నాపాపఫలితములగు దుఃఖములనుం
డియు దొలగింపుము. ఈదుఃఖబంధనలచే కట్టు
వడి బాధపడుచున్నాను. నన్ను బంధనలనుండి
విముక్తి జేయుము" అని ప్రార్థించవలయును. అట్టి
ప్రార్థనయే "ఓంఘృణి సూర్య ఆదిత్యోమ్"
అను అష్టాక్షరీ మన్త్రమునం దణగియున్నది.
ఇంతవరకు సూర్యుడు ఆకసమున నున్నవాడని
అధిదైవోపాసనను జెప్పితిమి. ఇకసూర్యుడు మన
ఆత్మయందే (అనగ శరీరమునందే) యున్నాడని
జెప్పు ఆధ్యాత్మికోపాసనను విచారింతము.

8 సూర్యుడు-ఆధ్యాత్మము

'ఘృణి' శబ్దమునకు, ప్రకాశించునదియని యర్థము
జెప్పితిమి. ఘృణ్ ధాతువునకు కాల్చుట యని
కూడ రెండవ అర్థముగలదు. కావున 'ఘృణి'
అనగా కాల్చునది, నిప్పుఅని అర్థము. అట్టి జఠ
రాగ్ని మనశరీరమునం దుండుటచేతనే, శరీరము
నకు వేడిమి (Temperature) గలుగుచున్నది.
"తస్యమధ్యే మహానగ్నిర్విశ్వార్చిర్విశ్వతోముఖః
...సంతాపయతిస్వం దేహమాపాదతలమస్తకః"
అని మన్త్రపుష్పమందు పఠించుచున్నాము. ఈసూ
ర్యాగ్ని మనశరీరమునందున్నది. దాని పేరు 'ఘృణి'.
మఱియు, మనశరీరమునందు నాడులకుగల బలమం
తయు శరీరస్థుడగుసూర్యునివలన నేగలుగుచున్నది.
'సూర్య' శబ్దమునకు 'సు—వీర్య' అని నిర్వాచ
నము. మంచి వీర్యము, శక్తి గలవాడు సూర్యుడు.
మనకుగల శక్తి (Energy) మన శరీరముయొక్క
(Heat) వేడిమి మనము దిను ఆహారపదార్థముల
వలన నెంతమాత్రము గలుగుటలేదనియు, శరీ
రమునందే అట్టి 'ఘృణి—సూర్య' శక్తులు నెల
కొని యున్నవనియు, యీశక్తులు శరీరమును
వదలిపోయిన యెడల, మనుష్యుడు మరణించు
ననియు, ఆహారమువలనను, ఔషధమువలనను
శరీరములో శక్త్యుష్ణములు గలుగ నేరవనియు
(Carringten) కారింగ్‌టన్ అను పాశ్చాత్య
పండితుడు 'ఉపవాస సిద్ధాంత'మను తనగ్రంథము
నందు యుక్తియుక్తముగ యీ సూర్య సిద్ధాంత
మును స్థాపించియున్నాడు. కావున 'ఘృణి'
రూపమున వేడిమి 'సు—వీర్య' రూపమున

వీర్యము, శక్తియును, ఈసూర్యదేవుడు శరీరాంతర్గతుడై మనకు ప్రసాదించుచున్నాడు. ఇట్టి దేవుడు 'ఆదిత్యుడు'ను అయియున్నాడు. 'అదితి' (అద్ + ఇతిచ్ - అద్ - తినుట) అను ధాతువు నుండి వ్యుత్పత్తి. ఆదిత్యుడనగా తినువాడు. 'అత్తీతి అదతి' "స యశ్చాయం పురుషే - యశ్చాసావాదిత్యే - స ఏకః" మనుష్యశరీరమందున్న సూర్యదేవుడును, ఆదిత్యమండలమునందున్న సూర్యదేవుడును ఒక్కడే, అని తైత్తిరీయోపనిషత్తు (9-13) జెప్పుచున్నది. కావున యిట్టి పరమపురుషుని మనమారాధించుటయెట్లు? అగ్నిహోత్రునియందు సుగంధ పరిమళభరితమైన ఆజ్యాది ఆహుతులను స్వాహాకారములతో శ్రద్ధాభక్తులతో మనము వేల్చుచున్నాము గాని, అట్టి పవిత్రమగు హోమాగ్నియందు అమేధ్యమగు వస్తువులను, దుర్గంధ దూషితమయిన మలమును వేల్చముగదా! ఆవిధము ననే, అగ్నిహోత్రుడును (ఘృణి), సూర్యుడును, ఆదిత్యుడును (తినువాడు) అయినట్టి శరీరాంతర్గత సూర్యునియందు అభక్ష్య భక్ష్యాదులను, అపవిత్రమైనట్టియు కట్వామ్ల లవణమిళితమైనట్టి పక్వాహారముల వేల్చుట అట్టిసూర్యపరమాత్మను అవజ్ఞజేసినట్లగును. "అన్నాదోహ మన్నాదోహ మన్నాదః" 'భక్షించువాడను నేను, నేను, నేను' అని ముమ్మారు ఆపరమాత్మ జెప్పినపుడు, అభక్ష్య భక్ష్యాదులను జేయుట పంచమహా పాతకములలో నొకటియైయున్నది. ఈ విషయము యీ గ్రంథములోని ఫలశ్రుతి అధ్యాయమునందు "అభక్ష్య భక్షణాత్పూతో భవతి" అను వాక్యముక్రింద విపులముగ విచారింపబడినది.

"ఓ ఘృణి - పవిత్రమైన జఠరాగ్ని! ఓసూర్య! నాశరీరములకు సర్వశక్తులనిచ్చి, ఆధివ్యాధులను బాపునట్టి యోతండ్రీ, నన్ను అభక్ష్య భక్షణాది పాపములనుండి కాపాడుము. ప్రాక్సంస్కారజనిత పాపాకర్షణనుండి విడిపించి, అభక్ష్య భక్షణములయందపేక్ష గలుగనీయక, నిరాహార నియతాహారాది నా వ్రతముల బాలింపుము. చిత్త విక్షేపమునుండి దప్పింపుము." అను యీ ప్రార్థన "అష్టాక్షరి"యగు 'ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్'అనుదానియందణగియున్నది. అభక్ష్యభక్షణము, అగమ్యాగమనము మాని వేయక చేయు అష్టాక్షరీజపము వ్యర్థమని ఫలశ్రుతి అధ్యాయమందు జెప్పబడును. ప్రస్తుతము, సూర్యుని సాధభూతునిగా యుపాసించు క్రమము విచారింతము.

9 సూర్యుడు - అధిభూతము

క్షరములగు - నశించు అన్ని భూతశరీరముల యందును సూర్యుడున్నాడను భావన అధిభూతోపాసనము. 'అదితి' యనగా భూమి. భూదేవతకు బిడ్డలయినవారందరు ఆదిత్యులే. అదితేరపత్యం 'ఠక్' లేక 'ణ్య' ప్రత్యయము పరముకాగా, ఆదిత్య శబ్దమయినది. కావున ప్రతిజీవియు ఆదిత్యుడే. అట్టి ఆదిత్యునియందు - సూర్యదేవుడు 'ఘృణి' (శరీర వేడిమి) రూపముగను, వీర్యరూపముగను, అనగా సూర్యరూపముగను యున్నాడు. ఘృణి సూర్యులులేనిది ఆదిత్యుడయిన జీవుడు జీవింపనేరడుగదా! ఈ సూర్యుడు సర్వజీవులయందును తాదాత్మ్య సంబంధముచే వైశ్వానరుడుగ యున్నాడు. అట్టి సూర్యుని ఆరాధించుటయెట్లు? మనము యొక మనుష్యుని యుద్దేశించి వ్యవహరించునపుడు అతనిశిరమువైపుజూచి మాట్లాడుచున్నాముగాని, అతనికాళ్ళు, పాదముల నుద్దేశించి మాట్లాడము.

మన యెదుటనున్న మనుష్యుని ముఖము (అనగ శిరము మొదలు గడ్డములోనుగానున్న దేహభాగ

మును) జూచి మాట్లాడుచున్నాము. ఆ స్థలము నందే ఆదిత్యుడున్నాడని భావించవలయును. అక్షిపురుషుడు - ఆదిత్యుడనియే శ్రుతి జెప్పుచున్నది. "ఈ కన్నుబడు ఆదిత్యునియందుండు పురుషుడు బ్రహ్మమే. మనుష్యులకుడికంటియందుండు పురుషుడును బ్రహ్మమే. ఈ పురుషునికి "అహమ్" (నేను) అనునది రహస్యనామము అని బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 5 వ అధ్యాయము 5 వ బ్రాహ్మణమునందు జెప్పబడినది. కంటియందు యీ ప్రకారుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. అట్టి ప్రకాశముగలవాడు ఘృణి (ఘృణ్ = ప్రకాశించుట) నాసిక ద్వారమున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల జేయు చున్నాడు. "సోహం" అని (సరతీతి సూర్యః) ఇట్టి వాయు సంచారము చేయువాడు సూర్యుడు. ఇట్టి "అహమ్ అహమ్" నేను, నేనని మాటలయందు అహమ్‌శబ్దము ప్రయోగించి నోటితో మాట్లాడువాడు అదితి, ఆదిత్యుడు. "అదితి" అనగా మాట్లాడునదియని శబ్దార్థము అని శ్రీ ఆదిశంకరులవారు శబ్దనిర్వచనము జేసిరి. "శబ్దాదీనాం అదనాత్ అదితి" అని కావున కంటితో చూచువాడు ఘృణి; ముక్కుతో నిరంతరం 'సోహం' అని అజప గాయత్రిని జపము జేయువాడు వాడు - సూర్య; నోటితో మాట్లాడువాడు "ఆదిత్య" కావున మన కంటికి యెదుటనిలిచి మనతో వ్యవహరించువాడు సాక్షాత్ ఆదిత్యుడే - దేవుడే యని 'అధిభూతోపాసనము' ఓమ్-ఘృణి - సూర్య - "ఆదిత్యోం" అను మన్త్రములచే జేయవలయును. బ్రహ్మసూత్రములయందు "ఆమనన్తి చైన మస్మిన్" అను సూత్రమునందు ఆశ్మరథ్య మతమును జాబాలశాఖవారి మతమును ఆదిశంకరులవారు పూర్వ పక్షముగ ఖండించిరి. అద్వైతసిద్ధి శనిట్లుజేసిరి. ప్రత్యేకమునందు భగవంతుడున్నట్లు, యిచ్చోట సూర్యుని శిరము మొదలు గడ్డమువఱకు యున్నవాడని ప్రాదేశ మాత్రునిగా జేయుట, కేవలము సాధకుని యుపాసనా సౌలభ్యముకొఱకనియే తెలియ వలయును. ఇట్టి యుపాసన జేయుటకు యిష్టములేని యెడల, విశ్వాసరుడగు సూర్యుని మఱియొక విధమున యుపాసింపవచ్చును.

'ఘృణి' అనగా దహించువాడు అనియర్థము జెప్పితిమి. మనలను దావాగ్నివలె దహించునవి తాపత్రయములు. అట్టివి 'ఘృణి' అని అగ్నియేయుని భావింపవలయును. 'సూర్య'శబ్దము 'ప్రేరణే' సువితి ప్రేరయతి కర్మణి "సూర్య" అని ధాత్వర్థము. మనోవాక్కాయ కర్మలను జేయించువాడు సూర్యుడు. ఋగ్వేదమునందు "నూనం జనా సూర్యేణ ప్రసూతా అయన్నర్థాని కృణవన్నపాంసి".

జనాః-లోకమునందు జనులందఱు, సూర్యేణ= సూర్యునిచేత, ప్రసూతాః = ప్రేరేపింపబడిన వారలై, అయన్, అర్థాని- గంతవ్యానుష్ఠేయాది క్రియలను, అపాంసి=పనులను, కృణవన్=చేయుచున్నారు. యెవ్వడేని మనకు కీడొనర్చును. ఉద్వేగకరమగు మాటలు మాట్లాడును. మన మనస్సును నొప్పించును. అప్పుడా జీవిని నిందింపక, ద్వేషింపక, కోపగింపక, ప్రత్యపకారము జేయక "ఓ సూర్యుడా, నాకు కీడొనర్చినది నీవుగాని యీజీవుడుగాడు. నేను జేసిన పాతకములనుబాపుటకై జీవరూపముదాల్చి, నా పాపకర్మను నీవు నీ సూర్యాగ్నియందు దహించివేయుచున్నావు. అట్టి దహనతాపమే నీ సన్నిధిని నాకు జూపుచున్నది. నా పాతకమును మలమును నీ అగ్నియందు కాల్చివేసి నన్ను పవిత్రుని జేయుచున్నావు.

(సశేషము)

ఆరోగ్యతత్త్వము

(రెండవభాగము)

వ్యాదవేఁరాజుగారు

ప్రకృతి చికిత్స

ఉపోద్ఘాతము

మొదటి భాగమునందు ఆరోగ్యమును గాపాడు కొను పద్ధతులు బోధపరచబడినవి. ఆరోగ్యము చెడకుండా సర్వదా స్వాభావికాహార సేవనము వలనను, స్వాభావికమైన నిద్రాదులు గలిగి దుర్నడత లేక నిత్యసంతోషియై దైన్యములేని జీవనమును, ఆయాసము లేకుండ మరణమును గలుగవలెనను కోరిక మనస్సునం దుంచుకొని అందుకొఱకు సదా ప్రయత్నించుచు దైవభక్తి గలిగి బ్రదుకుట మానవులకు సర్వశ్రేయస్కరము. ఇట్టి సహజాహారమును దిను సంతకాలమును రోగములు గలుగవని అందరును ఒప్పుకొనక తప్పదు. కాని కొందరు 'వింత కాలమిట్లు తినగలము? మనుష్య జన్మమెత్తినందులకు షడ్రుచుల దినుటయు సృష్టియందలి సర్వపదార్థములను తాను దిని ఒకరికి బెట్టుటయు, విచ్చలవిడిగ సంచరించుటయు విషయ సుఖములనెల్ల ననుభవించుటయు ఫలితముగాని, జిహ్వోపస్థల గట్టి పెట్టినందువలన బ్రతికనన్నాళ్ళలో కొంత కాలమైనను తమతోటివారితో పాటు సుఖించు అదృష్టముండ'దనుచుందురు. స్వాభావికాహారమునందు సహజముగ మధురుచులునుగలవు. స్వాభావికాహారి వానివలననే తృప్తినొంది కృత్రిమాహారికంటె పెక్కురెట్లు సుఖింపగలడు. కృత్రిమాహారికి జిహ్వాదోషముచే స్వాభావికమైన రుచి దెలియక యట్లనుకొనును గాని ప్రకృతియందు రుచిగల పదార్థములకు లోటు లేదు. విషయ సుఖముల వలన ఆనందించవలెనన్న ఆ యానందము క్షణికమేగాని దత్ఫలితము చిరస్థాయియై దన యారోగ్యము నేగాక దన కుటుంబములో ముందు గలుగబోవు బిడ్డలయు, భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యమునుగూడ జెరుచును. గావున జిహ్వోపస్థల జయించి విషయలోలుడుగాక దనకుగల జ్ఞానమును నిత్యానిత్యవస్తు గ్రహణమునందును తత్త్వవిచారణయందును ఉపయోగించి సదా ఆరోగ్యవంతుడును నిత్యసంతోషియునై జీవించినంత కాలముగడిపి భార్యాపుత్రాదుల సుఖపెట్టి, నిరుపమైన తన పడవడి తనకుటుంబములోనివారికే గాక లోకులందరకును ఆదర్శ ప్రాయముగా నుండునటుల దిద్దుచు వార్ధక్యముచే అవయవములన్నియు అరిగిపోయి అరముగ్గినపండువలె నిరాయాసముగ గాంక్షలన్నియు నశించిపోగా పరలోకయాత్రకెదురుచూచుచుండు సమయమున పరమపదించవలెను. అంతేగాని రోగము వచ్చినప్పుడు మందులు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు, లేక సహజాహారమును దిని ప్రకృతివైద్యము వలన దిరిగి ఆరోగ్యమును బొందవచ్చుననియు సర్వకాలమును అట్లుండ లేమనుచు దుష్టాహార విహారము లయందాసక్తులుగా నుండెదరు. ప్రకృతి యాహారము తినునంత కాలమే ఆరోగ్యముగా నుండునుగాని విడువగానే తిరిగి రోగములు వచ్చునుగదా! అట్టి స్థితిలో ప్రకృతియాహారమెందుకు దినవలెను అనువారు గొందరుగలరు. ఎంతకాలమొక స్త్రీ పతివ్రతయనబడును? బ్రతికియున్నంత కాలములో ఒకరోజుననైనను వ్యభిచరించినయెడల యిదివరకు బతివ్రతగా నున్న కాలమంతయు వృథగదా! అట్లే పశుపక్ష్యాదులవలె మనుష్యుడు గూడ సహజాహారమునే జన్మాంతము దినవలెనుగాని

కొంతకాలమైనను కృత్రిమాహార సేవనము గూడదు అట్లు జాగ్రతగా నారోగ్యమును గాపాడుకొనుటయే యుత్తమము, అట్టివారికి చికిత్సలతో పనిలేదు.

అట్లుండరును నియమముగా బ్రతుకజాలరు చిరకాలమునుండి కృత్రిమాహారమునకు మనుష్యజాతి యంతయు అలవాటుపడినది. ఈ యలవాటును విడచి స్వాభావికాహారమునకు మరలుటకును తన యిరుగుపొరుగువారును స్వజనమును బంధువులును కృత్రిమాహారులై యుండ దానొక్కడును సహజాహారియై యుండుటకు దగిన మనోదార్ఢ్యము లేక తోడిమానవులతోబాటు నడచుకొనుటవలన దీరని వ్యాధులకు గురియగుచున్నాడు. అట్టిరోగులుకూడ మున్ముందు ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించి సహజాహారమునకు మరలినయెడల వెంటనే ఆరోగ్యవంతులు గాగలరు. అయినను కృత్రిమపద్ధతులే స్వాభావికములవలె గన్పట్టుటయు, మందుల వైద్యమే నమ్మదగినదిగను మనుజులకెల్ల అలవాటు గలుగుటచే రోగ మంకురించినదాది మందుల వైద్యుల చికిత్సల బొందుచున్నారు. ఈ వైద్యములలో మనదేశ పరిస్థితులకును శీతోష్ణాది భేదములకును సంబంధించి పెరిగిన యీ దేహములకీ భూమియందే పెరిగ ఇందలి పూర్వ ఋషిసత్తములచే నేర్పాటుజేయబడిన యాయుర్వేద వైద్యము దగియుండును గాని పాశ్చాత్య వైద్యము సరిపోవుననుకొనుట పొరబాటు. శస్త్రవైద్యమునందు పాశ్చాత్యులు ఎక్కువ యనుభవమును సంపాదించియున్నారు. కృత్రిమాహారసేవనము వలనను అకృత్రిమవైద్యముల వల్లను రోగములు లోనికి తరుమబడి శరీరావయవములు చెడుటచేతనే శస్త్రవైద్య మవసర మగుచున్నది గాని సకాలములో తగు నేర్పుగల వైద్యుల చికిత్సవలన శస్త్రవైద్యముతో నిమిత్తము లేక సర్వరోగములును కుదురగలవు. సర్వకళలయందును కులవృత్తిగాగలవారు అనుభవజ్ఞానముచే విద్యావంతులనుగూడ మీరియున్నారు. ఒకప్పుడు వైద్యము కూడ తండ్రినుండి కొమారునకు బోధింపబడుటచేతనే చిన్నతనమునుండి అభ్యసింపబడుటచేత సరియగు అనుభవజ్ఞానము గల్గునుగాని, కొద్దికాలము కళాశాలలయందు నేర్చుకొనుటచే నభివృద్ధి బొందజాలదు. అంతేగాక పాశ్చాత్యవైద్యమును నేర్పుటలో వారు పంపెడి మందుల గుణములును వానినెట్లు వాడవలెనో నేర్పుదురు గాని ఆమందుల దయారుచేయు విధమును నేర్పరు. ఆ కారణమునను మందులు దమచే జేయబడనివి గాన వాని సత్తువ పూర్తిగా దెలియదు గావునను పాశ్చాత్య వైద్యమువలన లాభము లేదు. ఆయుర్వేద వైద్యుడు చిన్నప్పటినుండియు మందులు చేయుట వాడుటయును గూడ నేర్చుకొనును గాన తన మందునందలి శక్తి యెఱుగును. అందువలన పాశ్చాత్యవైద్యము కంటె ఆయుర్వేద వైద్యము వైద్యకుటుంబములనుండి జేయబడుచున్న యెడల శ్రేష్ఠము. మందులు స్వయముగ జేయబడినపుడు, విశేషమైన ఆర్భాటము లేక జీవించు వైద్యులగుటచేతను అట్టి వైద్య వృత్తి నవలంబించినవారి వైద్యమువలన విశేష ద్రవ్యనష్టముగూడ గలుగదు. ఇట్టి వైద్యావలంబకులకు పరిపాలకులు సహాయముచేసి, ప్రోత్సహించుచున్నపక్షమున దేశమింత దుస్థితికిరాదు. రాజావలంబన లేనందున ఆయుర్వేద వైద్యము నశించినది. పూర్తియైన శాస్త్రయుక్తమైన వైద్యులు అరుదైరి. అన్ని వైద్య శాస్త్రములలోను రెండేసి ముక్కల జదువుకొని రోగనిదానము నెరుగక ఉష్ణ

మానము(Thermometer)చే శరీరోష్ణమును బరీక్షించి ఆయుర్వేద వైద్యుల మనుకొను వైద్యులు మాత్రమే గనబడుచున్నారు. అందువలన మందుల వైద్యులకు సరియైన రోగనిదానము చేయుటలేదు. ఒకవేళ ఆయుర్వేద శాస్త్రమును లెస్సగా జదివినను ఆశాస్త్రము పూర్వకాలమునందు మన యాహార విహారములు మన మతానుసారముగ నుండు రోజులలో మన తత్వముల ననుసరించి రోగనిదానమును మందులును పత్యములును యేర్పడినవి. నాగరికతా విశేషముచే అనేకములైన మార్పులుగలిగి యీ కాలమునందుఆహారవిహారములు పూర్తిగా మార్పును జెందియుండుటచే మనుష్యుల తత్వములుకూడ పూర్తిగామారి పూర్వకాలపు రోగనిదానము యిక్కాలమున ఉపయోగించుటలేదు. పూర్వకాలమున రోగములన్నియు వాత పిత్త శ్లేష్మములలో నేదేని ప్రకోపించుటచే గలుగుచుండెడివి. దానికి చికిత్స సుళువుగానుండెడిది. ఈకాలమునందు ద్వంద్వదోషములో, మూడువిధములైన దోషములో గలిగి నిర్ణయించుటకు వీలులేని రోగములు గలుగుచున్నవి. ఈ తిండికిదగినట్లు వైద్యశాస్త్రమునుమార్పుజేయగల ధన్వంతరి పుట్టిననేగాని పరిస్థితులు మారవు. పాశ్చాత్య వైద్యమునందలి రోగనిదానముబొత్తిగాసరిలేదు. రోగిచెప్పెడి మాటలవలనను ఉష్ణమానమువలనను రోగనిరూపణ జేయబడుటయు, శరీరమునందేభాగమున రోగముగల్గెనో ఆభాగమునకే చికిత్సజేయుటయు ఇందలి విశేషము. రోగము గల్గినపుడు సర్వావయవములును జెడునుగాని ఒకభాగముమాత్రముచెడి మిగతభాగములు సరిగానుండవు. విశేషించి జీర్ణకోశము చెడినగాని రోగము జనింపదు. అందువలన మున్ముందు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకును సర్వవ్యాధులందును ఆహార నియమముచేతను ఉపవాస ముంచుటచేతను జీర్ణకోశమునకు పనిలేకుండ జేయుటవలనను రోగనిర్మూలనముజేసిన పక్షమున తిరిగి రోగముండదు. అట్లుగాక ప్రత్యేకభాగములకు మాత్రము చికిత్సజేయుటవలన రోగపదార్థము మరియొకభాగమునకు నెట్టబడి మరియొక రోగమంకురించుటయు రోగము తరుణస్థితినుండి కాలికస్థితిలోనికి మారుటయు జరుగుచున్నది. ఇన్ని కాలికరోగములు గలుగుట కిదియొక కారణము. ఇంజక్షనులవలన రస, విష, పాషాణాదులగు తీవ్రతమమైన మందులను రక్తప్రవాహములో ప్రవేశపెట్టి శరీరశక్తిని నాశనము జేయుటచే రోగములు అణచబడి, పూర్వమునకంటె తీవ్రరూపముననో లేక వైద్యుల కందని కాలిక రోగములుగనో మారుచున్నవి. అందువలన మునుపటికంటె తీవ్రతరమైన ఇంజక్షను అవసరమగుచున్నది ఇట్లు కొన్నిసార్లు ఇంజక్షనుజేసి రోగినిజెరిపి తుదకు లాభము లేదనిజెప్పి ద్యుడు తనకురావలసిన ద్రవ్యమును రాబట్టుకొనును. రోగనిదానము నెరుగక గుప్పెడు మందులు మార్చి మార్చి గుప్పిన ఏదైన నొకటి పట్టుబట్టదా యనునట్లు ప్రయోగించి గుణరిసదనమాహాత్మ్యమనియు కుదురకపోయిన ఆయుర్దాయము లేదనియు జెప్పుట అలవాటైనది. చేతగాని వైద్యముచే రోగిని జంపినను పట్టాపొందిన వైద్యుడగుటచే మాట్లాడుటకు వీలులేదు. వైద్యమిట్టి దుస్థితిలోనున్నది. రోగి జీవించిన కాలికవ్యాధికి గురియై సంపాదనయుడుగుటయు పూర్వార్జితమెల్ల వైద్యునిపాలును. చూడవచ్చెడి బంధుభోజనములకు సరిపడగా తనకును తనమీద ఆధారపడినవారికిని తిండిలేక చావవలసినస్థితి యేర్పడుచున్నది. రోగి గతించిన పక్షమున వాని భార్యాపుత్రు లధోగతిపాలగుదురు. ఆయుర్దాయవిశేషముచే రోగి ఆరోగ్య

మును పొందవలెనేగాని వైద్యుని తెలివితేటల చేతను మందులశక్తివలనను గాదు. వైద్యుడు రోగమేదో, ఎట్లు పుట్టినదో గ్రహింపలేక మందులమార్చిమార్చి యిచ్చుచుండును. రోగము యొక్క ఉద్రిక్తస్థితియం దేమందుగాని యుపయోగింపదు. అట్టి తరుణమున రోగియు, వాని సంరక్షకులును విసుగుజెంది అనేకవైద్యులను మార్చెదరు. పిమ్మట దాని ఉద్రిక్త మణగిన పిమ్మట ఆఖరున మందిచ్చెడు యే మంగలి మాతాయక్కో ఆ మాటదక్కి రోగము నిమ్మళించును. ఈప్రకారముగ అల్లోపతి, హోమియోపతి మొదలగు వైద్యములును ఆయుర్వేద యూనానిమందులును మార్చి వాడుటయేగాక గ్రహశాంతులు భూతవైద్యములు జేయించుటయు పైగా అనాగరికవైద్యములైన వాతలు గురులు కూడ చికిత్స సమయములో ఉపయోగించి దేని వలననైనను రోగము గుదరదాయని ఆలోచించెదరు. చివరకు ఇందులో దేనిచేతను రోగము గుదరదు. శరీరమందు పూర్ణమైన జీవశక్తి యున్నపక్షమున శరీరము తనంతతానే విషయుతమైన మందులను అణచి రోగతీవ్రతను శాంతింప జేసికొనునేగాని పైమందుల శక్తిచే రోగములు గుదరవు. మందులశక్తి శరీరశక్తిని మించిన పక్షమున రోగ పదార్థమును నెట్టివేయగల శక్తిని అవయములనుండి నశింపు చేయగా రోగపదార్థము పొంగుటమాని ఘనీభవించి రోగాంకురములు కనబడకుండ పోవును. కొద్ది రోజులలోనే తిరిగి అవయవపాటవము గలుగుట తోడనే యీయన్యపదార్థము మరియొక యవయవమువైపునకు జేరి క్రొత్తరోగము పుట్టును. ధనాఢ్యులును, పలుకుబడి గలవారును తమయూరి వైద్యులవల్ల గాలేదని బస్తీలకును, అక్కడనుండి, విశాఖపట్టణము అక్కడనుండి మదరాసు మొదలగు. గొప్పగొప్ప వైద్యశాలలకేగి చివరకు తరుణరోగమును కాలికరోగముగా మార్పించుకొనుటయో లేక ఎక్కడనో చచ్చుటో జరుగును. మందులవల్ల రోగము తప్పక గుణమగునని నమ్మకమెవ్వరికిని లేదు. అర్థమును ప్రాణమును పోయిన పిమ్మట వేదాంతము గుదురును. ఇట్లు పెక్కు చిక్కులబడి మందులచే దేహముల జెరుపుకొని యిక తిరుగుటకు ద్రవ్యము లేనప్పుడు యేతొట్టి వైద్యమో చేసి చూతమని బుద్ధిపుట్టును. ఇంత దుస్థితిలోనికి మారిన రోగులుగాని తొట్టివైద్యమునకు శరణుజొచ్చుటలేరు. ఇట్టి స్థితియందు గూడ తొట్టివైద్యము శరణ్యా మివ్వకపోవుట లేదు. ఒకటి రెండుమాసములలో బ్రతుకునను ఆశయు మరి రెండుమాసములకుఆరోగ్యము గలిగి ఆకలి పుట్టుటయు జరుగగా నిక శాంతిలేక యింకను ఎన్నాళ్లు చెయ్యగలము. ఇక చప్పిడి తినలేమని కృత్రిమాహారములలోనికి దిగుదురుగాని తమ శరీరములు పూర్తిగాచెడి, చావునకు మొగముచాచి యీ వైద్యములోనికి వచ్చిన నిట్టి యుపకారము జరిగెనని కృతజ్ఞతగాని పూర్వపు స్థితియొక్క జ్ఞాపకముగాని యుండదు. అందుచే ప్రకృతివైద్యావలంబునకు సన్మానములేదు సరిగదా ప్రకృతిపత్రిక చందాకొరకైనను ద్రవ్యమివ్వనివారును, కొందరు తొట్టికొనుక్కొనుటకైనను శక్తిలేక వైద్యునియింటినుండి తెచ్చుకొనిన తొట్టెను తిరిగి తీసికొనివెళ్ళిన పక్షమున వైద్యమునే మానుదుమనువారును యీ వైద్య మవలంబించుదురు. ఎట్టి విషమస్థితియందైనను "అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ" యనినమ్మి ప్రకృతి వైద్యములోనికి వచ్చినపుడు శరణమివ్వక మానదు. మందులచే జీవశక్తి

గ్రంథ విమర్శలు

భోజన విధానము

"భోజనవిధాన"మను పేర శ్రీయుత బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు పంతులుగారు వక చిన్న పుస్తకమును ప్రచురించియున్నారు. 29 పేజీలు గల ఈ చిన్నిగ్రంథమందు అనేకులకు తెలియని గొప్పరహస్యములు బహిరంగపరుపబడియున్నవి. భోజనవిషయము అందరకూ దెలిసిన సామాన్యమగు విషయమైయుండగా దీనినిగురించి యొక గ్రంథమెందులకు అనుశంక అనేకమందికి గలుగవచ్చును. ఈ పుస్తకమును జదివినవెనుక అట్టి శంకలకు తావుండదు.

Eat to live, and not live to eat అనగా జీవయాత్ర నడుపుకొనుటకు భోజనము జేయుట యొక సాధనము. ఇంతేగాని భోజనముజేయుట వలననే మనజన్మము సాఫల్యముజేసికొనవలెనని యొకసిద్ధాంతము జేసికొని ఇచ్చవచ్చినట్లు భుజించుట తప్పు. ఈగ్రంథమున నీసూత్రము బాగుగ వివరింపబడి యున్నది.

ఆకలిలేనిదే భుజింపగూడదను. ఇది మరియొక సూత్రము. ఈసూత్రమును అవలంబించు వారెందరున్నారో మీరే ఆలోచింపుడు. ఈసూత్రమును పాటించక ఆకలియున్నను లేకున్నను భోజనము మాత్రము వదలక జేయుచుండుట చేతనే అన్ని విధములగు వ్యాధులును గలుగుచున్నవి. ఈవివరమునుగూడ గ్రంథకర్త బాగుగ దెల్పియున్నారు.

ఈ గ్రంథమందలి ముఖ్యాంశములు మూడు (1) ఎనిమా జేసికొనుట. (2) ఉపవాసము. (3) భోజనార్హమగు పదార్థములు.

(i) ఎనిమా విధానము

ఎనిమా జేసికొనుటయొక్క ప్రాముఖ్యము ఈ గ్రంథమున బాగుగా దెల్పబడియున్నది. దానిని గురించి వేరొకగ్రంథము వ్రాయుచున్నానని

వంగోలు మునిసుబ్రహ్మణ్యం.

శ్రీ సుందరగోపాలరావుగారు జెప్పియున్నారు. ప్రతిదినమును సాపుగ విరేచనమగుచున్నదని నమ్మువారుగూడ నాలుగుదినముల కొకతూరి ఎనిమా జేసికొనుచుండుటవల్ల మిక్కిలి లాభము పొందగలరనియు, అజీర్ణరోగముగలవారు ప్రతిదినమును ఎనిమా చేసికొనుటవల్ల యెట్టియాపదలును గలుగవనియు అట్లు జేయుటవల్ల క్రమముగ అజీర్ణవ్యాధి నశించి ఆరోగ్యముచేకూరుననియుగూడ పంతులుగారు వ్రాసియున్నారు.

వ్యాధులు యెన్నిరూపములుగ బయల్పడినను అన్నింటికిని గారణము జీర్ణలోపము. మితాహారము దినుటయనునది నాగరిక మానవునికి బొత్తిగా దెలియదు. టీ, కాఫి, కోకో మొదలగు పానీయములందు విషపదార్థములున్నవని శాస్త్ర పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు. కల్లు, సారాయి, బ్రాంది మొదలగు మద్యములు అనారోగ్యకరములు. సులభముగ జీర్ణముగాని మాంసములు పప్పులు గడ్డలు క్రొవ్వులు ఇత్యాదులును ఉద్రేకము గలిగించునట్టి మసాలాలు, కారములు, ఊరగాయలు, పచ్చళ్లు మొదలగు తామసాహారములును ఇవన్నియు జీర్ణకోశములో బాగుగ జీర్ణముగాక ప్రేవులలో అక్కడక్కడ నిలిచి కుళ్లి, పొంగి, మద్యపదార్థముగమారి ప్రేగు పొట్లకాయవలె లావెక్కియుండ దాని మధ్యగా రంధ్రముపడి అందులోనుండి ఇతర అవయవముల ప్రాంత రక్తనాళములో ప్రవేశించి శరీరమంతట ప్రవహించుటవల్ల అనేకములగు కాలికవ్యాధులు గలుగుచుండును. విరేచనము క్రమముగ నగుచున్నదని రోగి నమ్మియుండునుగాని వ్యాధి మాత్రము యేదియో యొకరూపమున బయల్పడుచుండును. ఎట్టి కొంచము పాలుమాలిక గనుపించినను ఎనిమా దీసికొని వకటి రెండు పూటలు ఆహారముమాని పండు దినియుండిన

వ్యాధి ప్రాతిపదికములోనే నశించి శరీరమున
కారోగ్యము చేకూరును. జ్వరముతగిలిన రోగికి
వెంటనే ఎనిమా ఇచ్చినమీదట ఆ జ్వరము తగ్గి
పోయి తిరిగిరాకుండుట మాకు అనుభవముమీద
విదితము. ఈ విమర్శయంతయు ఈ గ్రంథము
నందు చక్కగ జేయబడియున్నది.

(ii) ఉపవాసము

ఉపవాసముయొక్క తత్త్వము ప్రాచీనులు గమ
నించి అన్నిమతములలోను ఉపవాసవ్రతములు
నియమించియున్నట్లు దోచుచున్నదిగాని ఇప్పటి
విద్యావంతులకు ఉపవాసనియమములు మూఢ
భావములుగ దోచుచున్నవి. అయితే ఇటీవల
నేను జదివిన యొక ఇంగ్లీషు గ్రంథమందు
పాశ్చాత్యవైద్యశిఖామణి యొకరు Man would
rather eat and die than fast and live
అని జెప్పియుండుటజూచి నేను కడు ఆశ్చర్యపడి
యుంటిని. మనుష్యుడు "నేను భోజనముజేసి
చావనన్నా చస్తానుగాని ఉపవాసముజేసి బ్రతు
కను" అంటాడట. దీనిభావము బాగుగ ఆలో
చించినయెడల మందులేక ఉపవాసముమాత్రము
చేతనే అన్నివ్యాధులును గుదురగలవను నమ్మ
కము మనకు తగులకమానదు.

శ్రీ సుందరగోపాలరావుపంతులవారు ఈ గ్రంథ
మందు ఉపవాసతత్త్వమును బాగుగ వివరించి
యున్నారు. హిందూ మహమ్మదీయ మతము
లలో ఉపవాసవ్రతములు ఆయా కాలమునకు
ఆయా ఋతువులకు దగినట్లు నియమింపబడి
యున్నవనియు అవి అన్నియు మూఢవిశ్వాస
ములుగాక ఆరోగ్యదాయకములనియు తెలవిచ్చి
యున్నారు.

వారమునకొకతూరి ఏకభుక్తమును పక్షమున
కొకతూరి సంపూర్ణఉపవాసమునుజేసిన ఆరోగ్య
ము చేకూరునని వక్కాణించియున్నారు. శని
వారము రాత్రి భోజనముమానుటయు ఏకాదశి
నాడు ఉపవసించుటయు ఇహపరసాధనములు.
సామాన్యముగ ఉపవాసముజేయువారు భోజన
మునకు వారు ఉప్పుపిండియు, పిండివంటలను
దినుటయు, ఈపదార్థములు మామూలుభోజనము
కంటె యెక్కువ కఠినముగ జీర్ణముకాదగినవియై
రోగకారణములగుటయు మనకు అనుభవము.
గనుక ఆరోగ్యదాయకములగు ఉపవాసములు
ఇట్టివిగావని మాత్రము నమ్మవలెను.

(iii) భోజనార్హములగు పదార్థములు

పశువులకువలెనే అపక్వాహారము మనుష్యులకును
ప్రకృతినిర్ణయమయిన యాహారమని శ్రీ సుందర
గోపాలరావుగారి సిద్ధాంతము. అన్నివిధములగు
పండ్లు కాయలు ఆకులు ఆరోగ్యకరమగు నాహా
రములు. పక్వాన్నము భుజించువారు దంపుడు
బియ్యము, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు,
పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న ఇత్యాది పదార్థములు
సమయోచితముగ దినవచ్చును. పప్పులు పులుసు
పదార్థములు కలిపివాడగూడదు. పాలు పులుసు
పదార్థములు కలుపకూడదు. ఒక ఆకుకూర
యొక కాయకూర వండక పచ్చడిగా జేసికొని
దినుట చాలమంచిది. ఉప్పు పులుసు కారము
ఇవి ఉద్రేకముగలిగించు (Stimulating) పదార్థ
ములు, రోగకారణములు. ఇట్టివి రాజసాహారము
లనియు దుఃఖమును, శోకమును వ్యాధిని గలి
గించునవియు నని శ్రీ భగవద్గీత 17-9 యందు
జెప్పబడియున్నది. ఇట్టి పదార్థములు మాని
ఉద్రేక రహితములగు (Non-Stimulating
diet) ఆహారపదార్థము మితిగావాడిన రోగము
వచ్చుటకు వీలుగలుగదు. ఈ వివరమంతయు నీ
గ్రంథమందు చక్కగ వ్రాయబడియున్నది.

ఈ గ్రంథము వెల నాలుగు అణాలు.
అందరును కొనదగియున్నది.

సద్గతిప్రకరణాలకొరకు
సంసారగోష్ఠి

పెళ్ళాం మాట వినక

(1933 డిశంబరు సంచిక తరువాయి)

వర: -నీకు నగలమీద మోజు లేదా ?

సర: -లేకేం, అందంగావున్న నగలు అంటే ఇష్టం కాదండి, మన పూర్వాచారాలికి భిన్నంగా లేకుండా అందంగా వుండి మీకు సంతోషం కలిగించాలని నాకుంటుంది. మా ముసలమ్మ మా అత్తయ్య - చచ్చి స్వర్గానికెళ్ళింది పాపం! మంచి విషయాలు చెప్పేది. నబ్బుతో మీతే వున్న మురికి వదలకపోవడం అట్లాగుంచి అందులో వున్న కొవ్వుతో వొళ్ళు నునుపెక్కి - ఆ మట్టి పోకుండా గట్టిపడుతుందట, పెడపొడి అద్దితే బుగ్గ పెడదోవల పోతుందట, తలలో పిన్నులు గుచ్చితే వెంట్రుకలు పెరగక మొంటిలవుతాయట, స్నోలు రాస్తే ముఖం బిగదీసుకుపోయి చర్మం విరవిరలాడుతుందట. అవన్ని నాకు నచ్చినాయి. ఆవి యెప్పుడయినా మిమ్మన్ని తీసుకురమ్మన్నానా చెప్పండి! మా ఆడవాళ్ళు పిచ్చిపోకులు పోతుంటే నాకు చాలా విచార మేస్తుంది. యిక చెప్పండి; మీకెగిరెక్కిందుకో!

వర:—యిదేమిటి! ఇవ్వాళ యిట్లా జాడిస్తున్నావు! యెప్పుడూ లేంది! సిగిరెట్టుమాట నీకేం తెలుస్తుంది. ఒక టిన్ కనక ముందు పెట్టుకు వ్యాసం వ్రాయటానికి కూర్చుంటే యెటువంటి ధోరణితో, భావాలు వస్తుపడు తాయో నీకేం తెలుసు.

సర:—అట్లాగా. అయితే పోతన, తిక్కనసోమయాజి, శ్రీనాథుడు వీళ్ళంతా పెద్దలంకపొగాకు తాగే వాళ్లుగాబోలు! వాళ్ళవ్రాతలు చిరస్థాయిగా నిలిచి వున్నాయి.

వర:—ఏడిచావు! వాళ్ళకు స్వకపోల కల్పన యెక్కడేడిచింది. సంస్కృతగాథలను ఆంధ్రీకరణం చేసకోడమో అందులో గాథలు తీసుకు పెంచి వ్రాసుకోడమో తప్ప స్వతంత్రభావా లేడిచినయా ఏమన్నా!

• యీ నెలపత్రిక చూశావా? మనవ్యాసం యెంత గుమ్మగావుందో.

సర:—యేంగుమ్మో పాడుకథ మొదలేసి నప్పటినుంచి ప్రేమలేఖలు- ప్రణయగాథలు - విరహవేదనలు- యిలోప్ మెంట్లు (తగులుకు పోవటాలు) తప్ప వేరే కనపడవు. అదివదిలితే గుండెలు పగిలేటట్టు స్పెయిన్ విప్లవాలు - చైనా, జపానుయుద్ధం, బాల, వృద్ధ మరణాలు, యింతేగా? యెంత వెతికినా జీవితానికి అవసరమయిన ఆరోగ్యవిషయాలు కనబడతాయా? పెడతారా? ఆరోగ్యమే లేకపోతే మీ ప్రణయాలెందుకు? ప్రేమగాథలేమిటి? ఆయనతల్లికడుపుచల్లగా వారెవరో 2 నెలలనుంచి గాబోలు శిశుపోషణ అంటూవ్రాస్తున్నారు.

వర:—ఓహో! పత్రికా విమర్శనంకూడా సాగిస్తున్నావే.

సర—చూడండి, మొన్న ఆ యినస్పెక్టరుగారిభార్య ప్రకృతి పత్రికల సంపుటం పంపింది. యెంత బాగున్నది అనుకున్నారు! అందులో గృహవైద్యం పాఠాలు వున్నాయి. ఆవిడచేత వాటిని క్షుణ్ణంగా చదివిస్తున్నారట. సాధారణంగా ఆ పాఠాలు మనసుకు పట్టించుకుంటే డాక్టరు యింటికి తిరగనవసర ముండదండి. నాకు ఆ సంపుటాలు తెప్పించి యిద్దురు? అటువంటివి చదవరుకదా.

వర:—యిదొక శాస్త్రం ప్రబలిపోతోంది. నేనూ ఒక సంచిక చదివా. తలకాయినొప్పివస్తే పాదాలు వేడినీళ్లలో పెట్టుకు కూర్చోవాలిట. జ్వరం వస్తే తడిగుడ్డ కట్టినిండా కప్పడమేమిటీ? ఆసంవత్సరాని కాసంవత్సరం పెరుగుతున్న కొద్దీ విజ్ఞానం పెరిగిపోతోంది. మందులు పనికిరావట. యింజక్షన్లు అసలేకూడదుట టీకాలతో బొబ్బలరోగాలు వృద్ధి అయ్యేట. యేం వైద్యమో యేమిటో.

సర:—మందంటే జ్ఞాపకమొచ్చింది. మీ తోలుపెట్టెలో గనోరియా మిక్చర్ వుందేమిటి.

వర:—ఒక స్నేహితుడు పంపమంటే కొన్నా.

సర:—అయితే సాఖంసీసాయే వుందేం; సాఖంసాఖంగా పంపుతున్నారేమిటి? మందు పడుతుందో లేదో చూడటానికి.

వర:—ఏడిశావులే అతి తెలివి.

సర:—సరేగాని మొన్న మా అన్న పంపిన నా తాలూకు పొలం అయివేజు రు 300/-యేంచేశారూ.

వర:—ఒక స్నేహితుడికిచ్చా. 2, 3 రోజులలో నోటు వ్రాసిస్తాడు. బెంగపడకు.

-చూడండి, మీజేబులో ధానమల్ కంపెనీలో ఒక నెక్ లేస్ రు. 250/-లకు కొన్నట్టు క్యాష్‌బిల్లువుంది. ఆ నగ ఏదీ ?

చెడిపోయిన అభాగ్యజీవి

కోట శ్రీరాములు

సర:—ఏం అంత నిక్కచ్చిగా అడుగుతున్నావ్? యిక్కడ స్పాటుర్లెన్ లు బాగుంటవని ఒరంగపురంనుంచి ఒక స్నేహితుడు పంపమంటేపంపా. ఆ బిల్లు నీకెట్లా కనపడింది.

సర:—మీరు లాడ్జి మెంబరుగా చేరటం మొదలయిన మీ నడతలన్నీ తెలుసుకుంటునేవున్నా. చూస్తూవుంటే మేస్తూ పోతున్నట్టు మహాప్రవాహంలో పడుతున్నారు. మొన్నరాత్రి 2వ శినిమా ఆట అయిం తరవాత గుర్రపుబండిలో తీసుకువెళుతున్నారే ? అమ్మాయి యెవరూ. అంత రాత్రిప్పుడు సత్రం సందుదగ్గరకు ఎందుకు పోవాలిసివచ్చింది.

సర:—ఏమిటీ అలుసిస్తే నెత్తికెక్కుతొక్కే మీ ఆడవాళ్ల నైజం,మానావు కాదే? నేను బండిలో దాన్ని తీసుకుపోతున్నట్టు యెవరుచెప్పారు. యెవరు చూశారు. యీ అభాండాలు మొదలుపెట్టావ్? యిది రుజూ చేస్తేనే చేశావు లేకపోతే మనకు యింతటితో సరి.

సర:—మోతుబరి సాక్ష్యంయిస్తా. రుజూచేస్తా. రుజూ కాకపోతే యెంత శిక్షకయినా వొప్పుకుంటా. రుజూ అయితే!

సర:- -సరేలే యిక కట్టిపెట్టు. అంత మోతుబరిసాక్షి నీ యింటికి యెందుకు వచ్చి చెప్పాలిసివచ్చిందో! నేను గ్రహిస్తున్నానులే తొందరపడకు రుజూచేస్తావేం? చేద్దుగాని.

సర:—అటువంటి మాటలనకండి. ఉత్తమ యిల్లాలినంటే అన్నంకరువౌస్తుంది,

సర:—యిక జాగ్రత్త! నీ దిక్కెవరవుతాడో చూస్తా. నా తమాషాచూడు. పెట్టి సద్దుకో! సాయింకాలం ప్రయాణం.

రెండోరంగం.

[కృష్ణశాస్త్రి వ్యవసాయకుడు. సరస్వతి అన్నగారు,బాలమ్మ తల్లి,శీతారామావధాన్లు గారు తండ్రి, అల్లుడు తన కూతురుకాపురం కూలతోసి యెవతెనో తీసుకుపోయాడని బెంగతో 10 నెలల క్రిందట మనోవ్యాధితో మంచంపట్టి మరణించారు. వరదారావు క్షయతో బాధపడుతూ దిక్కులేక జనరల్ హాస్పటల్లో వున్నాడనిన్నీ సరస్వతికి చివరి చూపులు చూపించి పొమ్మనిన్ని యెవరో శాస్త్రికి జాబువ్రాశారు. మనోవ్యాధితో జ్వరపడి బలహీనంగా వుండి సరస్వతి భర్తసేవకు పోతానని అన్నతో వివాదపడుతుంది, తల్లీబిడ్డలు సంప్రదించుకుంటున్నారు.]

శాస్త్రి:—అమ్మా చివరకేం తేల్చుకున్నారే యీ పనుల తరుణములో యెర్రపైసయేగాని పుట్టటం కష్టంగా వుంది. కృష్ణారెడ్డి నడిగితే వారంరోజులవరకు ఆ మాట యెత్తవద్దని నిక్కచ్చిగా చెప్పాడు. యింకా యేంచెయ్యాలో పాలుపోవటంలా.

సర:—యింకా ఆలోచ నెందుకు? యీ నానుపేటలు తీసుకువెళ్లి డబ్బుపట్టుకురా. యెప్పుడడిగితే అప్పుడిచ్చేవాడు అవసరానికి లేకనటం నాఅదృష్టమేమో.

శాస్త్రి:—యికవంటిమీదున్న నాల్గుగుల్లలు అమ్ముకునేవరకు నీవు నిద్రపట్ట దనుకుంటా. ముందు వెనుక లాలోచించుకో. అన్నయ్య చెపుతున్నాడనన్నా విను. క్షయరోగంతో ఆసుపత్రిపాలయిన ముండాకొడుకు బ్రతుకుతా డనుకోటం పిచ్చి భ్రమ.

సర:—అన్నయ్యా! అట్లా అనకురా. పుట్టెడు ఆపదలో వున్నాను. కర్మ అనుభవించక తప్పుతుందా?

శాస్త్రి:—మంచిమాట చెప్పావు. సంతోషంగా చేసుకున్నప్పుడు సంతోషంగా అనుభవించవద్దూ. దానికి మనం కొర్లు విరక్కొట్టుకోటం యెందుకంటా? చేసుకున్నాడేమో అనుభవిస్తున్నాడు, ఓరి వీడి అదిరిపాటు ముండా. నాల్గుడబ్బులు చేతిలోవుండటంతో కిందామీదా నిలిచాడా! 3 పువ్వులు 6 కాయలుగా వుండాడు కాని. ఒకతాగుడేనా, క్లబ్ లో జూదమేనా, ముండలేనా, సినిమాలేనా, ఒరి వీడి తల్లికడుపుకాలా. పెళ్లమని పేలిపోయినాడు కాని యింకేమన్నావుందా!

సర: -అసలే గుండె పగిలివుంటే అందులో చిచ్చు పెడుతున్నావురా, తిట్టకు నాయినా కర్మానుభవకాలం వచ్చింది.

శాస్త్రి:—అమ్మా నీయంత నిబ్బరం మాకుండవద్దూ. నీ వంశం యిటువంటిది, నీ వాళ్లిటువంటివాళ్లు అని నీ మీద అనేకనిందలు మోపుతూ వ్రాసిన వుత్తరం చూచిన మొన్నాడేగదమ్మా రాయిలాగా తిరుగుతూవుండే తండ్రి అలోలక్ష్మణా అంటూ మనో

వ్యాధితో మంచమెక్కి మరణించాడు. నిన్ను చూస్తూనేకదా ప్రాణాలు కళ్లల్లోంచి వదిలాడు. అది మరచావా అమ్మ. దీనినో తీసుకు దేశాంతరం పోయాడు సరిపోయింది గాని లేకపోతే వాడిని గండ్రగొడ్డలితో ముక్కలుముక్కలుగా నరికి వుండేవాడిని. సద్బ్రాహ్మణ్ణి అట్లా హింసించిన ముండాకొడుకు బ్రతకపోయాడూ. చచ్చి తీరుతాడు.

సర:—అన్నయ్యా! అతిట్లు మానవుగా?

బాల:—నాయనా! యీజన్మానికి నీకది-దానికి నువ్వొతిప్ప యింకెవరున్నారు చెప్పు. ఆడపిల్ల మనయింట్లో కంటతడిపెట్టకూడదు నాయనా! చేతనయినవన్నీ చేశాడు, యింకా యేంచెప్పుకోవాలి. వేలూవుందే, కన్నూవుందే అయింది. దానిక్షోభచూస్తే బతుకుతుందనిపిస్తోందా? తల్లిముండను బ్రతికివున్నా గాబట్టి చూడలేక యేడుస్తున్నా. మొగబిడ్డవు నువ్వు కడుపులో పెట్టుకు బ్రతికించాలి. ముందుసంగతేమిటో ఆలోచించు నాయనా.

శాస్త్రి:—అమ్మా దానివ్యథ నేను మాత్రం చూడగలుగుతున్నానా? కడుపు తరుక్కుపోతోంది. వాడిని తలుస్తే కడుపు మండిపోతోంది. ఒకసారి వాడు నన్ను చేసిన అమర్యాద యింతా అంతానా? నేను యింతవరకు కాఫీహోటల్ మొఖమే యెరగనట, లోభివాడినట, దొడ్లో కాయాలిసిందే కాని కూర కొననట, నాన్నవారానికి ఒకసారయినా భోజనం పెట్టనట, యింకాయేమిటేమిటో వాడిశార్థంయిన్నన్ని నన్నెరిగిన పెద్దమనుష్యులముందు మొదలుపెట్టాడు. యెవడో టాప్సుఖరయిపోతూవుంటే 200 రూపాయిలుపెట్టి విందుచేసి భోగంమేళం పాటకచ్చేరి తాగుడుపెట్టి తందనా లాడుతుంటే యెందుకో యీ యీ అనవసరపు వ్యయం అన్నందుకు పుట్టిన తెగులు. పెళ్ళికావటంతోనే దీనికి చదువు చెప్పించమని పట్టుపడితే తన అల్లుడు బుద్ధిమంతుడని నాన్న పొంగిపోయాడు. వీడిట్లా చస్తాడని, యెవరనుకోలా.

సర:—కాపురానికి పోయిన మొదట్లో బాగుండలా! తరువాత నావాత యిట్లా పేలాలు వేగిందికాని. యింతకూ యేం తేల్చావు.

శాస్త్రి:—అమ్మా! తొందరపడకు. మల్లయ్య నీ నోటు తాలూకు రు 50/-చెల్లిచ్చిపోయినాడు గదా యింతలో యింకేదయినా వస్తే రావచ్చు, లేకపోతే అదే తీసుకు వెళదాం. తరువాతసంగతి తరువాత.

సర:—యెప్పుడు ప్రయాణం? రాత్రికి బయలుదేరాలి.

శాస్త్రి:—అంత తొందరయితే యెట్లాగమ్మా? రేపు నాన్న మానికం పెట్టుకుని బయలుదేరుదాం. నన్ను విరగ దొక్కకు మరీ.

సర:—ఉత్తరం చూచి గూడా నా అదుర్దా గ్రహించవుగా!

శాస్త్రి:—నాకష్టమేమన్నా గ్రహించావా! మానికం మాట యెట్లాగో చెప్పు. పోని అక్కడ పెడదామా అంటే కొంపా గోడి దొరికిచస్తుందా? కానీకి అర్ధణా ఖర్చుపెట్టినా మంచి బ్రాహ్మలు దొరుకుతారా చస్తారా? ఏంచెయ్యాలి? అన్నివిధాల నాకు గండకత్తెర వచ్చింది.

సర:—అన్నయ్యా నీవు గండకత్తెరెందుకురా? బొట్టు, సూత్రం గట్టిగా వుంటేనే ఆడపడుచులకు మర్యాదగాని మన్ననగాని, లేనిబ్రతుకు నిరర్థకం. అమ్మా! యీ పుస్తెల బొందు గట్టిగా వుందా నీకూతుర్ని, లేదా గంగకూతుర్ని. నీ కూతుర్నవుతానా మళ్ళీ కనపడతా. పెంచావు పెద్దదానిని చేశావు, ఒకయ్య చేతులో పెట్టావు. నీసుఖిస్తానా సంతోషిస్తావు, కష్టపడతానా ఏడుస్తావు? నీ విధ్యుక్తం నీవు నెరవేర్చుకున్నావు గాని నాకర్మకు నువ్వెట్లా బాధ్యురాలవుతావు. అది నాసుకృత దుష్కృతాల్లో వుంది. తల్లీ నీకు నమస్కారం. నీ ఋణం తీర్చుకోలేను. నాకు తోడు గౌరీమాతవుంది. రాత్రికి ప్రయాణం. అన్నయ్యా పైకం నాన్న చంబుగాయిలో వుంది కొగూ.

శాస్త్రి:—ఏమిటాపట్టు, చెపుతుంటే వినటం లేదేమిటి.

బాల:—అమ్మా అన్నయ్య చెప్పినట్లు వినమ్మ. ఆయన కొచ్చిన ఖరవాలేదు. నందీశ్వరుడికి మొక్కుకో.

శాస్త్రి:—వాడికిచేసే దిక్కులేక పోయింది గాబోలు, అట్లా వ్రాయించివుంటాడు. రేపాక్కరో జాగితే యెల్లుండి వెళదాం. తల్లీ కళ్ళనీళ్లు పెట్టకమ్మ. నిన్ను చూస్తే నాకడుపు తరుక్కుపోతోంది. లే అమ్మా భోంచేద్దాం. అమ్మా లేచి మడికట్టుకు వడ్డించవేదూస్తూ కూర్చుంటావు, దానిక నాతో వడ్డించు. తొందరగా లే మరీ. కాళ్లు కడుక్కునెందుకు నీళ్లు తల్లీ.

మూడోరంగం

[జనరల్ ఆసుపత్రి కాంపౌండులో సరస్వతి ఒంటరిగా ప్రవేశించి భర్తవున్నచోటు కనుక్కుంటుంది.]

సర:—బాబూ! 20 రోజులక్రిందట ఒక క్షయరోగి

వచ్చారు. వా రెక్కడో మీకు తెలుసునా?

"ఎక్కడనుంచమ్మా"

వర:—గోదావరిజిల్లా.

"సుమారు 30 - 35 సంవత్సరా లుంటాయి గాదూ"

సర:—అవును.

"యెవరో ఒకమ్మాయి-మీ వయసుంటుంది. ఒక వయసాయన తీసుకొచ్చి చేర్చారు ఆ మూడో సెడ్‌లో వున్నారు. ఆయన పేరేమిటో మరచి పోయానమ్మా."

సర:—వరదారావుగారు.

"అవును. జ్ఞాపకంవచ్చింది, యీ సరాసరి పోఅమ్మా. మొదటి పంపుయెదురుగదిలో వున్నా డాయన. వెళ్ళమ్మా పాపం."

సర:—అట్లా అంటున్నా వేంబాబు. కులాసాగావుందా?

"యేంకులాసా దిక్కూ మొక్కూ లేకుండా వున్నా డాయన. తల్లీ తోడూ లేరు. చేతిలో యెర్ర కానీలేదు. యిక్కడ డబ్బియ్యకపోతే యెవరు పలుకుతారు."

సర:—ఆ అమ్మాయిలేదూ?

"చచ్చింది ఆగం లంజ. యెప్పుడూ సోకు చేసు కోటంతోనేసరి. ఆ వయసాడితో యెకచకాలు పకపకాలు. రోగికేమన్నా చేస్తేనా చస్తేనా. చేసు కున్నదయితేగదా-దానివల్ల చాలా నష్టపడ్డాడంట బ్రాహ్మడు. బాగా బతికనాయనలాగా వుంది ఆయన డబ్బంతా దోచి ఆసుపత్రి పారేసి వున్నట్టేవుండి ఆయన్ని అర్ధంతరంగా బుడ్డముంచి పోయారు. చూస్తూ యెట్లావూరుకోంపి మేమే ధారకం చేస్తున్నాం. బట్టలు మార్చేవాళ్లులేరు.— మా అమ్మాయికి కడుపులో పుండుపుడితేను ఆప రేషను చేయించుకోనెందుకు బందరునుంచివచ్చాం. పాపం! ఆయన మా అబ్బాయితో తన సొద వెళ్ళ బోసుకుని తెనాలి తాలూకాలో వున్న భార్యా వాళ్ళకు వుత్తరంవ్రాస్తే వచ్చి బతికించుతారని ఆశగా వుందని కళ్ళనీళ్ళు పెట్టాడు. అయితే నువ్వేం గావాలమ్మా ఆయనికి—భార్య వేంటి—నాన్న గారులేరా? పోని సమయానికేవచ్చావు. అక్కడ మనవాళ్ళు వున్నారువెళ్ళు. పళ్లుతీసుకు వెంటనేవస్తా.

[వరదారావు తినకు ధారకంచేసే దిక్కులేక జీవించనని ఆశ్చర్యపడ్డాడు. తన అవినీతి జీవితాన్ని తలచాడు. తన పండంటికాపురాన్ని తలపోసి విల పించాడు. నిద్దరమగత వచ్చింది. సరస్వతి రెప్ప పాటులో గదిగుమ్మంలో నిలబడింది. కన్నీటిపొర లోంచి, కృశించిన వరదారావుముఖం జూచింది. పెద్దనిట్టూర్పువిడిచి కాళ్ళదగ్గర కూలపడింది. పాదాలు రొమ్ముకు అదుముకుని ముఖంతోను చేతులతో ను కప్పింది.]

వర:—యెవరువారూ! కమలా! ఛీ వెధవముండా! అయ్యో కాళ్ళు నలిగిపోతున్నాయి. నువ్వా అమ్మా. మీ వదినగది. అవతలది పొరపడ్డావులాగా వుంది. కాశిని మంచినీళ్లిచ్చి పోదూ! యిందాకమట్టి గొంతెండిపోతోంది. (మంచినీళ్ళు తాగటానికి లేవ తియ్యబోయింది.)

వర:- అమ్మా! ......సరస్వతీ! నువ్వా! అన్నయ్య యేడీ ఒంటరిగావచ్చావా?

సర:. -ఆఁ!

వర:- -అట్లా వణికిపోతా వేమిటి కన్నీళ్ళుపెట్టక. నా మనస్సు గందరగోళంలో వుంది. జాబు చూచి వచ్చావా?

సర: -ఆఁ!

వర:- -అమ్మకు అన్నయ్యకు నా మీద కోపం పోలా. నీ కయినా దయవచ్చింది. అనుకునికూర్చో, యింకా దగ్గరగా. అబ్బా యెంతబలమొచ్చిందే యిక బతుకుతా నని ధైర్యంవచ్చింది. నీ విట్లా కుప్పకూలిపోయా వేమే. మనోవ్యాధపడ్డావా. సంవత్సరమయింది నిన్ను జూచి. మాడిపోయినకళ్ళు చిగురేసినయి. నిన్ను చూస్తే కళ్ళమ్మట నీళ్లు పొంగుతున్నాయి, దేహం బిగుసుకుపోతోంది ఒళ్లునిముగు, అబ్బా! ఖాలి గుండెపడినచ్చినా. అయ్యో!

సర:- —మాట్లాడకండి. ఆయాసమొస్తుంది. మనకా గౌరీ మాతవుంది, రక్షిస్తుంది,

వర:- -అబ్బా నీ కెంత దైవభక్తి. నిన్ను పంపేసినరోజునే గుమ్మటంలాగావున్న తులసి తెల్లవారేటప్పుడికి నీ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసినట్టుగా నిలూనా చచ్చిపోయిందే. ఆ రోజుతోనే నా జీవితం ఆఖ రనుకున్నా. నీ చివరశాపాక్షరాలు వృధాపోలా. అన్నకరువొచ్చింది. అనుభవిస్తున్నా. యిక నీచిత్తం, సర్వం నీ అధీనంచేశా. మరిచేపోయా. భోజనం చేశావా. అయ్యో దగ్గిరలో హోటలుంది తినిరా. యిక నాకేంభయం లా. నీశక్తితో బ్రతుకుతా.

సర:- —భోజనమక్కరలా? పళ్లు తెచ్చుకున్నా అవి. తిని వుంటా.

వర:—పాపం అన్నం వర్జించి పళ్లమీద వుంటున్నావేం. యెంత దుష్టుడిని! నిన్ను కష్టపెట్టినందుకు నీక్షోభ కొట్టింది. మాడిచావవలసిందే. నీ దయవుంది.

సర:—ఇపుడు మీకు ధారకమేమిటి.

వర:—దిక్కులేనివాళ్లకు గవర్నమెంటే యిన్ని నీళ్లపాలు పోస్తారు. యెన్నోరోజులనాటిది ఒకరొట్టె వాగన కొట్టేదియిస్తారు. హితవుగా వుండేది తిందామంటే చేతులో కానీలేదు. నా గాథంతా విన్నావుగా యింకా శిగ్గేమిటి చెప్పకునెందుకు? తెలియకపోతే సావుకాశంగా చెపుతా. ఇచ్చిలిక డబ్బుగానికస్తే అది తీసుకు యెవడితోనో పోయింది. షుమారు 2 వేలు లాగేశింది. తలుచుకుంటే గుండెపగులుతుంది. యీ రోజున కానీ దారిద్ర్యపల్లు కొనుక్కోలేని పాప రయ్యానా భగవంతుడా!!

సర:—విచారపడకండి డబ్బు మనని గణించలా. దానిని మనమే గడించాం ఒళ్లు నయమయితే రెట్టించి సంపాయించొచ్చు.

వర:—యెంత మనశ్శాంతిమాటలు చెప్పావే. నీ మంచి మాటలు విని యెంతకాలమయిందే! వజ్రాన్నితన్ని కొండరాళ్లు తలకెత్తా.

సర:—యిపుడు మందు పుచ్చుకున్నారా?

వర:—యేం మందో! మాకు. యెరగున్న డాక్టరు దగ్గ కళ్లాపెళ్లి వంద రెండువందలు సమర్పించి యిచ్చిన మందులన్నీ తిని యింజెక్షన్లు తీసుకుని యిక మందు లేదనిపించుకున్నా. డబ్బంతా అయి పోయింది. వుండటానికి కూడా చోటులేక గాదే యీ ధర్మాసుపత్రిలో చేరేసి పోయారు. యిక్కడ చచ్చిపోతే వీళ్లే లాగేస్తారని. నన్ను పెట్టిన క్షోభకు యింత దయ వస్తుందనుకోలా. పాపం! మామగారు పోయారట. తెలిసింది. మనో వ్యాధితోనే గాదూ? అబ్బా యెందరికి కంటకుడి నయిపోయినా! దుర్మార్గుడిని చచ్చినా పోయేది. మళ్లీ ధర్మదేవతవు నువ్వొచ్చావు బ్రతికించటానికి.

సర:—ముందు కర్తవ్య మేమిటీ!

వర:—యిక్కడ ఆసుపత్రిలో గాలి పీల్చినంతవరకు యీ పరుపుమీద పడివున్నంతవరకు జబ్బునయంగాదని వుంది. కదలటానికి చేతిలో యేమీ లేదూ.

సర:—మీరు డబ్బుకు భయపడకండి. నే పట్టుకు వచ్చా, రెండు రోజుల్లో అన్న యెంతకావలిస్తే అంత తెస్తాడు. యింకా నగలువున్నాయి.

వర:—అహా! యేమి సంతోషమే! నాపుణ్యం కొద్దీ ఏర్ప డ్డావు. తక్షణం యిక్కడనుంచి తీసివేయి. తరువాత చికిత్స ఆలోచిద్దువుగాని. యేం జబ్బోగాని మరీ 2 నెలల నుంచి పీల్చిపిప్పిగా చేసింది. యింకా మందు తింటూనే వున్నా.

– యీ మందులూ వారిచ్చే ఆహారాలు యీ క్షయ వ్యాధిని పెంచడానికి యేర్పడుతాయి. ప్రకృతి సూత్రాల ననుసరిస్తేనేగాని ఆ క్రిములు నిర్మూలం గావు. యీ వ్యాధి, సంపూర్ణాహారం బలమయింది తినకపోతే వస్తుందని యీ వైద్యులవెర్రి. అట్లా గైతే సంపూర్ణాహారం దేహపోషకానికి లభించనివాళ్లేకదు పేదవాళ్ళు. అట్టి పేదవాళ్ళు యీ క్షయతో బాధపడాలి. కాని మదనపల్లిలో వున్న క్షయ ఆసుపత్రిలో యెంతమంది పేదలున్నారని విచారిస్తే ఒక్కరూలేడు. అందరూ భాగ్య వంతులే. కనుక క్షయ భాగ్యవంతులసొమ్మే. కట్టు బాటు లేకుండా యెప్పుడు పడితే అప్పుడు యేది పడితే అది తింటె జీర్ణకోశంచెడి తిన్నది అన్న రసంగా మారక అందువల్ల ధాతువు లూరక దేహా నికి పోషకపదార్థంరాక జీర్ణంకాని పదార్థమంతా దేహంనిండాకోశాలనిండాయెక్కదేహంయొక్క బహిష్కరణశక్తిపోయి దేహం పడిపోతుంది.

వర: -నిజమే. నేను ఆహారవిషయంలో దేహానికి చేసిన ద్రోహం నీకు తెలియదూ. నువ్వు చెపితె విన్నానా? అనుభవిస్తున్నా

సర:—కనుక యిక మందువ్యామోహం పోయిందంటు న్నారు గాబట్టి ప్రకృతి చికిత్స పొందుదురుగాని.

వర:—వెంటనే ప్రయాణంచెయ్యి. డాక్టర్లసలహా. సంప్ర దింపు నా కక్కరలా

సర:—ఇదే బెజవాడలోని నిరౌషధ చికిత్సాలయం (Drugless Hospital)వుంది. దానిలో ప్రవేశించి ప్రకృతిమాత సేవచేసి ఆరోగ్యంపొందుదురుగాని.

వర:- నాకు ఆకలవుతున్నట్లుంది. యేమిపుచ్చుకోను.

సర:- -యిదిగో బత్తాయిరసం పిండి ఇస్తున్నాను తాగండి.

వర:—యేమిటి యియ్యి-భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నావా, ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యోనారాయణో హరిః" ఆహా యేమి ఆహారం; గంగోదకం ఔష ధమా? నీవు నారాయణివా? యిది అమృతం యెందుకు కాదూ? నాకు రోగం పోయింది. యిక రాత్రికి బయలుదేరుదాం బెజవాడకు. అమ్మా ప్రాణంహాయిగావుంది. కాస్సేపుపడుకోనీ. నా తల కాయి నీ కడుపులో పెట్టుకో. (సంపూర్ణం)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II Sexualogy and Sociology.
Part III Psychology and Mental Healing.
Part IV Nervous system and Insanity
Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10
Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:— **The Chromopathic Institute,**

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

[illegible]ము

తెనుగుతల్లికి బు[illegible]ట్టినారా మీరు
తెనుగు తీపిని [illegible]లినారా మీరు
దేశభాషలయం[illegible]న తెలుగులెస్స
[illegible]న్న భాష [illegible]డి మీ భాషయేనా?

[illegible]ము

తెనుగు త[illegible]కి బుట్టినాము
తెనుగు [illegible] త్రాగినాము
తెనుగు తే[illegible] గ్రోలినాము

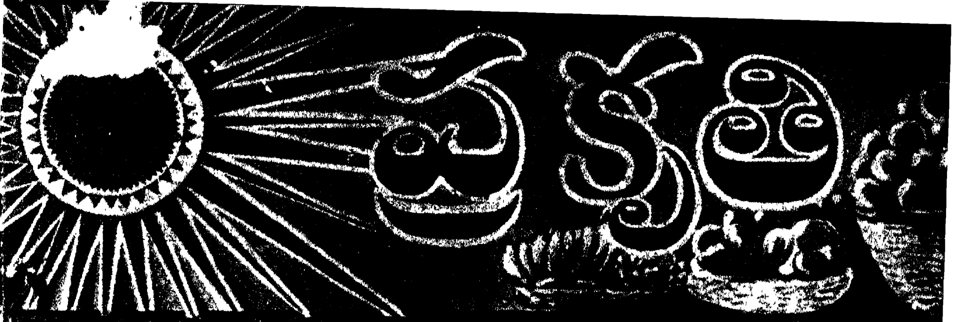
[illegible]ము

తెనుగు [illegible] మెసలుతాము
తెనుగు [illegible]త్రే పాడుతాము
తెనుగు [illegible]త్రే ఆడుతాము
తెనుగు గా[illegible]నే పిల్చుతాము

[illegible]ము

తెలుగు చే[illegible] గలారము
తెలుగు నే[illegible] గలారము
తెలుగు తె[illegible]వ గలారము
తెలుగు బి[illegible]వృ గలారము
తెలుగు నీ[illegible] గలారము
తెలుగు గో[illegible]టు గలారము

Edited, Printed & Published at the Andhr[illegible] Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము

దొడ్డిపట్ల (ప. గోదావరి)

యం. యస్. యం. రైల్వేవారి నిడదవోలు-నరసాపురం బ్రాంచి లైనుమీదయున్న పాలకొల్లు రైలుస్టేషనుకు 7 మైళ్లదూరము.

విద్యార్థులు మార్చి 31 వ తేదీ సాయంత్రమునకే దొడ్డిపట్ల చేరవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వాసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు యెందుకొ	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్పణం	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలసేవిని	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతలకొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయుః	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
[illegible]	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 [illegible] 0
ఉష్ణరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సాశాస్త్రములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

ప్రకృతి

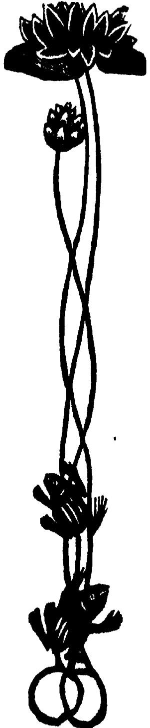
సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

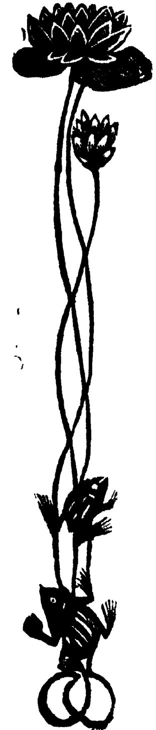
సంపుటము 21 ★ బెజవాడ. సంచిక 3

మార్చి 1939

విషయసూచిక









పొగాకు ఆరాధన

ఆరోగ్యగోష్ఠి

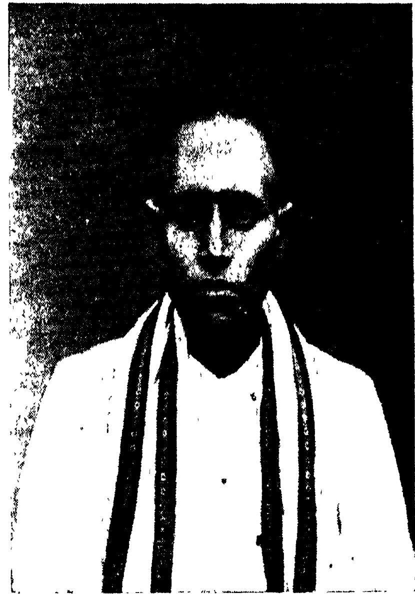
అభినందనాలు

మదరాసు మంత్రులు యీ సంవత్సరము ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెటులో లోటుచూపించారు. దానిని భర్తీ చేసేటందుకు అనేకక్రొత్త పన్నులు ప్రవేశ పెట్టినారు. అందు రెండు పన్నులు మాప్రత్యేక ప్రశంసను అందుకొంటున్నవి. ఒకటి పొగాకు పన్ను!

దీని మీద వెనుకటి జస్టిసు పక్షమువారు పన్ను వేయా లనుకొన్నారు. కాని రైతులు ఝుడిపించే టప్పటికి బేజారై మానివేశారు. పొగాకు హత మార్చవలసినవస్తువు, ఏమంటే అది అవసరవస్తువు కాదు - భోగవస్తువా అంటే అదీకాదు. ఏమంటే త్రాగేవానికీ, పీల్చేవాడికీ తెలియదు గాని ప్రక్కనున్నవాడు పొగత్రాగేవాణ్ణీ, పొడుము పీల్చేవాణ్ణీ చూస్తే యెంతో అసహ్యించుకుం టాడు. మురికి గుంటలో పరుండి పందులు ఆనం దించుచున్నట్లే, ఒకదురలవాటుకు లోనైనవాడు అదేమోక్షము, అదేస్వర్గమూ అనుకోవటము జరుగుతుంది. అందుకనే.

"విడిచి చూడుము పొందెదు విపులసుఖము"

అని ముక్తకంఠముతో చెప్పింది భారతము. అయిదవ జార్జి చక్రవర్తి యీపొగాకు విషం తోనే ఊపిరితిత్తులు పాడై చనిపోయినట్లు జె. హెచ్. కెల్లాగ్ యం.డి గారు వ్రాసియున్నారు. అల్లోపతి వైద్యము, వారినిరక్షించలేక పోయింది, వారికున్న శస్త్ర సరంజామా అంతా చక్రవర్తికి తాత్కాలికంగా గాజుగొట్టాలను అమర్చి గాలి



సంపాదకుడు.

పీల్చేటట్లు చేసింది కాని ప్రాణాలను రక్షింప లేక పోయింది.

పొగాకులో నికోటిక్ అనేవిషమున్నదని డాక్టరు లంతావప్పుకొంటారు. కాని యెంతో మంది డాక్టరులు యీచుట్టలు త్రాగుతూనే ఉంటారు. అందువల్ల చుట్టలను గురించి వారు తగినంతగా ప్రచారం చేయటం లేదు.

పొగాకు త్రాగటంలో దేశద్రోహమున్నది. ఏమంటే పొగాకు పైరు చేసే భూమిమీద ఆహార సంబంధమైన పైరులు పెంచితే యెంతో మంది జనానికి అన్నము దొరుకుతుంది. ఒకయకరం పొగాకు పెంచామంటే ఒకమనిషి అన్నము తీసి వేశామన్నమాటే గదా!

ఒకయకరం ఆహారపు పైరు పెట్టితే ఒకమనిషికి ఆహారము దొరుకుతుంది. ఒకఆవుకు మేత దొరుకుతుంది. ఒకఆవుకు మేతదొరికితే పాలులేని ఒక బిడ్డకు పాలు లభిస్తవి. ఒకయకరం పొగాకు పైరు చేస్తే ఒకమనిషిని, ఒక ఆవునే, గాకుండా ఒక బిడ్డను హత్యచేస్తున్నా మన్నమాట.

కనుక పొగాకు మీద వేసేపన్ను కాస్తాకూస్తా గాదు. ఒకయకరం ఆహారపు పైరు మీద వచ్చే ఆదాయముకంటె పొగాకు మీద వచ్చే ఆదాయము రైతుకు ఆకర్షవంతంగా ఉండగూడదు. ఎప్పటికైనా పొగాకువ్యసనము గలవారి మీద తలనించిన పన్ను వేయవలెను. అప్పుడు నానా రూపాలతో ప్రత్యక్షమగు చున్న పొగాకు పిశాచమంతరింప గలదు. ఎంతవేస్తారో గాని ప్రభుత్వమువారు యేపన్ను వేయాలో సరిగానే గుర్తు పట్టినారు. దేవుడు వారికి సరియైన సాహసం గూడా యిచ్చినాడు. రెండోపన్ను

దేశీయ సారాయముల మీద

దీనికి గూడా మేము ప్రభుత్వంవారిని అభినంది స్తున్నాము.

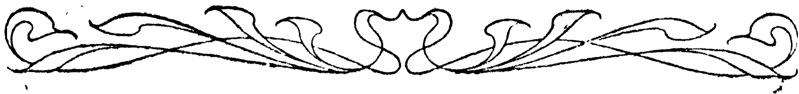
1937 సంవత్సరపు డి. పి. ఎచ్. రిపోర్టు

ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశాఖవారి 1937 సంవత్సరపు రిపోర్టు ఆలస్యముగానే అనుకోండి! యిప్పటికి వెలువడినది. 70 సంవత్సరాల యీ మధ్య యెప్పుడూ మశూచికము యింతగా తగ్గలేదని వ్రాశారు. కలరా గూడా చాలా తగ్గిందట. కాని అంతతో సంతోషింప జాలమనియూ, మళ్లీ ముందు సంవత్సరాలలో యీసంఖ్య పెరగవచ్చునని గూడా వ్రాశారు. ఏమైనా యీవృత్తాంతము మనకు సంతోషము కలిగింపవలసినదే కాని,

రిపోర్టు సంవత్సరములో అన్నివిధములైన కారణాలవల్లా చనిపోయినవారి సంఖ్యా కలిపితే యిదివరకు 2,3 సంవత్సరాలలో చనిపోయిన వారి సంఖ్యలకన్నా యెక్కువైంది.

అయితే యేమైనట్టూ!

తత్త్వవిజ్ఞానచూడామణి



ఆహ్వానము



బెజవాడయందలి ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు ప్రతిసంవత్సరము వేసవిలో ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమును జరుపుచుండుటయు, అందు ప్రకృతివైద్యమును ప్రత్యక్షముగా బోధించుచుండుటయు, కొందరు రోగులను చేర్చుకొని ఉచితముగా రోగనివారణచేసి చూపుచుండుటయు తామంద రెఱింగిన విషయము లేను.

ఈ సంవత్సరముగూడా ఏప్రియల్ 1 వ తేది నుండి 21 వ తేదీవరకు పశ్చిమగోదావరిజిల్లా నర్సా పురం తాలూకా దొడ్డిపట్లలో మాస్వంతతోటలో జరుపుటకు పై శిక్షాశిబిరమును ఆహ్వానించి యున్నాను.

శిబిరకాలమున శిబిరమునందు విద్యాభ్యాసము చేయువారికిని, 20 మంది రోగులకును, ప్రేక్షకు లకును, శిబిరవాసముచేయదలచిన వారికిని ఫలాహారము ఉచితముగా నొసంగెదము. అపక్వాహా రముయొక్క ప్రయోజనమును పరిశోధన చేయదలచి యిట్లు చేయుచున్నాము. కాన తాము సదరు శిబిరమునకు దయచేసి పై పరిశోధనయందు మాకు తోడ్పడవలయుననియు, ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉపన్యాసములను వినియు, ప్రకృతిచికిత్సా మహాత్మ్యమును స్వయముగా దర్శించి యీ సందేశమును వ్యాపింపజేయవలయునని తమను వినయముగా గోరుచున్నాము.

శిబిరాధిపతి డాక్టర్ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఎన్. డి. మరియు డా. బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు, రామరాజయోగీంద్రులవారు, కాశీభట్ల సీతారామయ్య, అయ్యంకి వెంకటరమ ణయ్య, అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గార్లు శిబిరమునందుండి శిబిరమును నడుపుచుందురు.

ఇంకను ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు కొందరు రావచ్చును.

తాము తప్పక దయచేయగోరెదము.

చేగొండి రామజోగయ్య,

ఆహ్వాన సంఘాధిపతి.

మార్గము:— యం. యస్. యం. కంపెనివారి నిడదవోలు, నర్సాపురం లైనుమీద పాలకొల్లు వద్ద దిగినయెడల మోటారుమీద 8 మైళ్లు ప్రయాణముచేసిన దొడ్డిపట్ల రావచ్చును.

ఓమ్

"ఆరోగ్యమే స్వర్గము"

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

హఠయోగాశ్రమం, యేనుగువాని లంక.

ప్రపంచంలో ఆహార నిద్రాభయ మైధునాది సహజ కర్మలచే జీవించు ప్రాణులలో తన స్వంత తెలివి నుపయోగించి, పట్టుదలగా స్వనాశన హేతువగు రోగమును సంపాదించుకొని, చెడిపోయెడి దొక్క మానవజీవి తప్ప మరియొకటి గాన్పించుటలేదు. అట్లు చెడిపోవుచుండు మనుజులను మరింత చెరుపుటకై పూర్వకాలముననే పెక్కు వైద్యగ్రంథములు సృష్టింపఁబడినవి. వాని నాధారముగా గొని, కొన్ని విషపూరితౌషధములు పత్రికలలోను, కేటలాగులలోను, పంచాంగములలోను, ప్రకటింపఁ బడుచున్నవి. వాని సహాయముతో నా పనికి మాలిన ధాతునాశకరౌషధములీ చెడిన పాడు మానవ కోశమునఁ బ్రవేశించి మరింత పాడు చేయుచున్నట్లు ప్రకృతిరీత్యా పరికించిన వారికెల్ల తెలిసిన విషయమే. ఈవిదపకాలమున మానవులాచరించు తప్పులు జెప్పి, చూపించు వానికంటె పనికి మాలినవాఁడు వేరొకడు కానరానట్లు లోకానుభవము తెలుపుచున్నది. అందుచేత తెలిసిన ప్రకృత్యనుసారులు నోరుమూసుకొని వూరక రోగశరీరులను జూచి విచారించవలసివచ్చుచున్నది. ఈమధ్య నొకచోట "కొంచయూపిరితోనున్న శవమునైన తన పరమొనరింపవలయు"నని యొక ప్రకృతిచికిత్సకుఁడు ఆరోగి బంధువుల నడుగఁగా, అందుకు వారెంత మాత్రమంగీకరింపక, చచ్చువరకు మందువైద్యము చేయించిరి. ఊహా ప్రధానుఁడై వైద్యము చేయు నామందు వైద్యుఁడు ప్రాణము పోవునప్పుడు గూడ "ఫరవాలేదు, చూచుకోండి నామహిమ"యని కొంతసొమ్ము కాజేసి యొక యింజెక్షనిచ్చి వెలుపలికి వచ్చినతోడనే ఆరోగి చచ్చిపోగా, డబ్బిచ్చినవారు "ఏమయ్యా! డబ్బు పుచ్చుకొనుట భావ్యమేనా!" యని యడుగఁగా, "నామందు ఖర్చు తప్పునా?" యని చరచర నడచిపోయెను. యిట్టి వైద్యులెందరో గలరనెడి సంగతి నెరుంగని వారుండరుగాని, మెడలో జందెమువలెను, గడ్డము గొరుగుకొనుటవలెను, కాఫీ త్రాగుడువలెను, సిగరెట్టు పీల్చుటవలెను, మందు మ్రింగుట కూడా నొకానొక పాడు అలవాటై మానవ సంఘ వినాశనమునకు ప్రబల హేతువగుచున్నది. పైగా (నిప్పు డది తప్పని చెప్పుటయే గొప్ప నేరముగా భావింపఁ బడుచున్నది. చూడుఁడు ముందెప్పుడో మశూచకము వచ్చునని) ముక్కుపచ్చలారని పసికూనలకును, దృఢకాయులగు నారోగ్యవంతులకును గూడ నిష్కారణముగా పశువులను హింసించి వాని దేహములందు, కృత్రిమముగా నూరించిన అపవిత్రమగు చీముదెచ్చి, అందు మరి కొంత ఘోర విషమును మిళిత పరిచి, టీకాలు వేయుచున్నారే! అవి యెంతవరకు పనిజేయుచున్నవి. టీకాలు గలవారందరు మశూచకమునకు గురియగుచున్నారు. ఆ విష సంపర్కము వల్ల పొక్కిన పుండ్లయొక్క మచ్చలు మశూచకమును రాకుండ ఆపి మన ప్రాణమును రక్షించునని యెంచుటెంత యవివేకముగుమ? పైగా నిప్పుడింకను పెక్కుసార్లు టీకాలు పొడిపించుకొనవలెనని దలంచు వారెంత బుద్ధిమంతులు? యిప్పుడు వేయుచుండు టీకాలవల్ల నష్టపడిన పసిబిడ్డలెందరో గలరుగదా? మరి కొంతమంది చావు దప్పి బ్రదుకుచుండిరే! కొందరు దేహారోగ్యము

చెడి పీనుఁగులై పోవుచుండిరే! గావున అహింసా నిరతులగు కాంగ్రెసు మంత్రివర్గమువారీ సత్యమును, ఎంతత్వరగ గమనించి టీకాల డిపార్టుమెంటును పూర్తిగా తగ్గించి, వారా మిగులు సొమ్ముతో మానవారోగ్యానుకూలములగు ప్రకృతి సూత్రాదుల నములు పరుచుటకు పూనుకొనుట చాల శ్రేయస్కరమగును.

పదిగ్రెనుల విషపుక్వైనాచే అణచివేయగల జ్వరమును, పదినిమిషాలు చన్నీటిస్నానము చేయించి తగ్గించవచ్చును. "క్వైనానవల్ల అణచివేయఁబడిన రోగపదార్థము మరియొక రూపముగా బాధించకపో"దని చెప్పినను తెలిసికొనఁదగిన తెలివిగల వారెందరున్నారు? ప్రస్తుతమున దయామయులగు మద్రాసు మంత్రి వర్గము వారు ఆబ్కారీ నేల తగ్గించిరి? గంజాయి, నల్లమందు, సారాయియేనా? వారికి విరోధులు? యీమూఁడింటికంటె మానవులకు పరమశత్రువు "ఉప్పు" అని వారికెంత త్వరలో తెలిసిన అంతత్వరలో మన దేశము నిరోగమున స్వర్గతుల్యమై ప్రకాశింపగలుగును. ఒక్క "ఉప్పు"ను తగ్గించినచో మానవులెట్టి హింసలను చేయనొల్లరు. లోకములో రోగములెల్ల ఉప్పుతిను మానవులనేబట్టి బాధించుచున్నట్లు గుర్తించినవారికి ప్రత్యక్షముగా తెలిసిన విషయమే? సమస్తజీవకోట్లను పృథివ్యాది పంచభూతములే కాపాడుచుండ, నవి మానవులను మాత్ర మేల కాపాడఁజాలవు? వానికి గూడ మానవులపై యసూయయేనా? కృత్రిమమగు "ఉప్పు" మున్నగు చెడుపదార్థములవల్ల తయారైన రకములగలవాని మానసేంద్రియములు పవిత్రమగు నూహాల నూహించి శాశ్వతమగు ఘనకార్యము లాచరింపజాలవు. అవిదైవనిర్మితమైన అరఁటిపండు తినవెఱచి, మానవ నిర్మితమైన పకోడీలు తినసంకల్పించును. మంచి నీటిని దాగవెఱచి, సారాయిదాగగోరును. ఇదెంతవఱకు యథార్థమున్నది. అరఁటిపండులో నేమేమి అమృతపదార్థము లుంచఁబడినవో, పకోడీలలో నేమేమి విషపదార్థము లుపయోగింపఁబడినవో గుర్తించిన వారికి తెలియగలదు. అరఁటిపండును పక్వపరుచునది దైవోద్దిష్టమైన ప్రకృతిశక్తి. పకోడీలను పక్వ పరచునది అవ్యక్తమగు మానవశక్తి. గావుననే కొందరు సంగతి సందర్భములు తెలిసికొననేరక తమకు దోచిన సర్వ సంకర పదార్థములను తాముదినుచు యితరులకొసంగుచు, తాము జెడుచు, యితరులను జెరుపుచున్నారు. గావున ఆరోగ్యమును గోరు మానవోత్తములారా! నేటినుంచియైన, నరకబాధ లనంబడు నాడువ్యాధుల కాలవాలమగు "ఉప్పు"తినుట తగ్గించి, ఊహాపై నాధారపడు మందువైద్యులగు రాక్షసుల చిక్కుదప్పించుకొని ప్రకృత్యనుసారులై సుఖముగా జీవించుచు ఆరోగ్యమనబడు స్వర్గసౌఖ్యమనుభవించు పరమ పవిత్రు నాశ్రయించి, సంతసించు చుండుడు. ఈ వాక్యము లొకరిపై ద్వేషమునను, మరి యొకరిపై యిష్టమునను చెప్పఁబడుటలేదని గ్రహించగలిగిన వారికి నా కృతజ్ఞత దెలుపుచున్నాను.

మరియు లోకములో అంటరానివారు, చెప్పరానివారు, ఛండాలురు అని వ్యవహరింపఁబడు వాక్యముల కర్థమేమనఁగా! కుష్ఠురోగులెల్ల అంటరానివారు, కుసుమ, సెగ మున్నగు రోగములు గలవారెల్ల చెప్పరానివారు. చెప్పినమాట చెల్లింపక సర్వదా పరుల కపకారముచేయుచు జీవించు నీచగుణనిరతులెల్ల చండాలురుగాని జన్మచే నెవ్వరును అంటరాని, చెప్పరాని, ఛండాల శబ్దా

ర్మాలుగారని ఘంటాపథముగాఁ జెప్పవచ్చును. ఈలాటి లక్షణములెల్ల మానవులకు "ఉప్పు" తినుటవల్లనే గలుగుచున్నట్లునిర్ధారణగా ఋజువు చేయవచ్చును. పడుచువ్యాధు లంటించుకొన్న వారికి కొందరువైద్యులు చప్పిడిగా గంజిఅన్నము పథ్యముఁ బెట్టించెదరు. అట్లు చప్పిడి పథ్యము మూఁడుపూటలు చేయుచో తప్పక చాలామేలు పొందిన ట్లెరింగిన వారెందరో మనలో గలరు గదా? అట్టిపవిత్రమగు చప్పిడితిండి జన్మాంతము వఱకు తినినవానికెట్టి వ్యాధులును రావని చెప్పుటలో నేమి తప్పున్నదో యెవ్వరైన చెప్పఁగలరా? మేము 1914 సం॥ లగాయతు నేటివరకు కేవలము కందమూలఫలాదులపై జీవించుచున్నాము. ఉప్పుగాని, నిప్పుగాని, మా భోజన పదార్థముల కక్కఱలేదు. మే ముప్పునీటితో పాదప్రక్షాళన చేయ నంగీకరింపము. ఋషిప్రోక్తములని కొందరు మాయావులు గల్పించిన కృత్రిమ వైద్యగ్రంథములయందు మా కెంతమాత్ర మాదరములేదు. మహాదారణ్యములలో కందమూల ఫలాశనులై జీవించు నిష్కపటులగు ఋషిపుంగవు లా! ఘోర హింసాత్మకమగు కృత్రిమమందులుచేయు విధానమును చెప్పువారు. స్వల్పానుభవముగల మేమే ఉప్పునుజూచి ఝడిసి పోవుచుండ నిఁక ఫలము లాకులు నీళ్లను గాలి యనుభవించు నా మహనీయులా, పాషాణాది విషములు తినవచ్చునని తెలుపువారు? వారెన్నడట్లు తెలుప నంగీకరింపరు. "విష్ణు బైరాగితో జెప్పె విశదముగను" అను వాక్యమున కర్థమూహింపుడు అది యెవరుచెప్పినదో! తెలిసిపోవును.

సీ. సమభాగమైయుప్పు ♦ సర్వపర్ణములందు
గలసియుండఁగ రుచుల్ ♦ గానలేక
సమభాగమైయుప్పు ♦ సర్వమూలములందు
గలసియుండఁగ రుచుల్ ♦ గానలేక
సమభాగమైయుప్పు ♦ సర్వకాయలయందు
గలసియుండఁగ రుచుల్ ♦ గానలేక
సమభాగమైయుప్పు ♦ సర్వధాన్యములందు
గలసియుండఁగ రుచుల్ ♦ గానలేక

గీ॥ సత్యమగు మంచిరుచులెల్ల ♦ చప్పిడంచు
మానవులు పాడు లవణంబు ♦ మాటుపర్చి
కారమునుజేర్చితిని యోగ ♦ దూరులైరి
రాజయోగీంద్ర! లక్ష్మీనా ♦ రాయణార్య!

(తత్త్వలక్ష్యార్ణవము)

నూతన గ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
ప్రకృతిగృహవైద్యం	2-0-0	2-0-0
స్వాభావికచికిత్స	0-2-0	0-1-6
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0

చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు	0-0-6
సుఖప్రసవం	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
పొగచుట్ట వలని ప్రమాదం	0-0-3

ప్రకృతి, బెజవాడ.

నా జీవిత చరిత్ర.

ప్రకృతిపై వ్యాధికృత నిరూపణ

డా. గండికోట జి. నారాయణస్వామి యన్. డి.

౧. మా తండ్రిగారూ - ఆయుర్వేద వైద్యం

"ఇదిగోనండీ! అమ్మగారూ! నా యనంతరం, తమకు వైద్యం చూసేవారు వీడేనండీ!" అంటూ, ఓరోజు మా నాన్నగారు పుంగనూరు రాజాగారి నగరులోని రాణీగారలకు నన్నెరుక పరుస్తూ అన్నారు, నేను 9, 10 యేళ్ళ కుఱ్ఱ వాణ్ణిగా ఉన్నప్పుడు.

గండికోట చెంగిన్న అంటే, అప్పట్లో నేగాక చుట్టూ పట్టూ మాలవాడ మొదలు మా రాజాగారి నగరువరకూ అందరెరిగిన ఆయుర్వేద వైద్యుడు అయినందున, 9, 10 సం॥ ల పిల్ల వాడిగా వున్నప్పటినుండియే, నన్ను వైద్యంలో తనంతవాణ్ణిగా చేయాలనికాబోలు, నాకు నాడీశాస్త్రము, బాహాట శాస్త్రముల శ్లోకాలు నేర్పడంతో, వైద్యంతో ఒకసమకలు మొదలుపెట్టారు. నాకు కొంత అభిరుచిపుట్టింది. ఆయన మంత్ర వైద్యుడుకూడాను. పిల్లలకు మంత్రించడం లోనూ, యంత్రములు (రక్షలు) తయారుచేయుటలోనూ ఆయనకు కొంత చేయూతగా ఉండేవాణ్ణి.

౨. నాపిల్లతనపు పరిశోధనలు

కాని, తర్వాత ఇంగ్లీషు చదువులోకి పడేటప్పటికి, పై మంత్ర యంత్రాల్లో కొన్ని నాస్వంత పరిశోధనాలు చేయాలనే కొంటెతనపు ఊహలు నాబుర్ర కెక్కాయి. "యంత్రాలవల్ల, మంత్రాలవల్ల రోగాలు కుదరతాయంటే అందుకు కారణం యేది?...ఆ రాగిరేకా? ఆ బీజాక్షరాలా? ఆ మంత్రించువాడా లేక వాని ధ్యానశక్తియా? అనే జిజ్ఞాసలో పడ్డాను. సరే, ముసలాయనకు కనబడకుండా బీజాక్షరాలకు బదులు, ఏ. బీ. సీ. డీ లు. మంత్రాలకు బదులు ఏవో నా స్వంతమాటలు [హిప్నాటిజంలోవలే] ఉపయోగిస్తూవచ్చా. ఫలితాంశామో, నేను కనిపెట్టినంత వరకు, నాకేమి కనబడ్డట్లు జ్ఞప్తిలేదు. ఆతర్వాత, తాటాకుల పుస్తకాలు చూస్తూవచ్చా. కొద్దిగా మందులుకూడా చేస్తూ వచ్చాను.

3. అనారోగ్యం

నేను బాల్యంనుండి సామాన్యంగా ఆరోగ్యంగానూ, పుష్టిగానూ ఉండేవాణ్ణి. కొంటెపిల్లలలో మేటి. కాని, 1915సం॥ మొదలు నాకు కొద్దిగా అజీర్ణము, కడుపునొప్పి, బద్ధకమూ పట్టుపడ్డాయి. పొద్దస్తమాను పుస్తకాలు ఏకరువుపెట్టూ కూర్చొనేవాణ్ణి. కొంత మతపిచ్చికూడానూ. వీరేశలింగం పంతులుగారి, భావాలు, బోధనలు బాగా తలకెక్కాయి. సంఘసంస్కరణ విషయాలంటే చంకలు గుద్దుకొనేవాణ్ణి. అందులో బంతియాట మొదలైన వాని కంతగా యిష్టపడేవాణ్ణికాదు. గాని శరీర వ్యాయామమంటే చాల సర్దా. తాలింఖానాలలో, కొన్నాళ్ళు ఖసరత్తు, కుస్తీలు చేస్తూవచ్చాను.

౪. శరీర వ్యాయామ విధానం

కాని, పైన తెలిపిన జబ్బులు నన్ను చాలా నిరుత్సాహపరిచేవి. మందులంతగా వాడలేదు. వానిపై విసుగుజనించెను. నమ్మకమూ సన్నగిల్లెను. కాని, ఇక మందులు లేకుండా, జబ్బు కుదుర్చుకోవడ మేలాగో చెప్పవారెవరు? ఎమ్. వి. కృష్ణారావుగారి ప్రకటనలు మాశాను. వారియొద్దకు పరుగెత్తితిని. పరీక్షించి, వారిశిష్యకోటిలో జేర్చుకొనిరి. కాసముదుపు చెల్లించుకొన్నతర్వాత వ్యాయామ పద్ధతులేవో తెలిపిరి. అట్లుచేసి, తరువాత విధానమును తెలుసమని వ్రాస్తే బదులువస్తేగా! ఒకొక్కప్పుడు నిరాశజనించేది.

౫. "ప్రకృతి" పట్టుకొమ్మ

ఇట్లుండ, అకస్మాత్తుగా, ఎచ్చటనో, మందుమాకులు లేక నే రోగములు నయముచేసుకొను విధానాన్ని తెలిపే పత్రిక "ప్రకృతి" అని యొకటున్నట్లు చూచాను. వెంటనే ఒక సంచిక తెప్పించితిని. అందు శ్రీయుత ఎమ్. ఆర్యమూర్తిగారి వ్యాసమొకటి కనపడ్డది. నాజబ్బు వివరాలన్ని తెలిపాను. వారూ నన్నుత్సాహపరచుచు అప్పుడప్పుడు సలహాలంపుచూ వచ్చిరి. ఆసలహాలెంతకఠినమో, నాయుత్సాహమంత యెక్కువయ్యెను.

౬. అమితోత్సాహము

కొలదికాలంలోనే వారిని పెద్దబళ్లాపురంలో దర్శించి, మీరు తెలిపిన ప్రకారమే అతి శ్రద్ధగా చేసికొన్నాను - కాని, ఎక్కువగుణము కనబడలేదు ఏలనండీ? "అని ప్రశ్నిస్తే, "మీరు అతిశ్రద్ధగా చేశారు కాబట్టే ఎక్కువగుణము కనబడలేదు" అని చెప్పి, నన్ను ఆశ్చర్యంలో ముంచివేశారు. ఆచికిత్సలో ముఖ్యాంశము లేమంటే అరపిడికెడు నానబియ్యమూ, పెసరపప్పు ఒకటిరెండు సద్దు ఒక ముక్క కొబ్బెర - చన్నీళ్ళస్నానం - (అర్ధరాత్రిలో సహా చేశే వాణ్ణి) రోజుకు రెండుసార్లు ఒక్కొక్క పలంఇసుక లోనికి

పుచ్చుకోవడం. మనిషిని బాగా చిక్కిపొయ్యానంటే ఆశ్చర్యమేమిటి!

౭. బాల్యసన్యాసం

అక్కడనుండి మైసూరు రాజ్యమున తిప్టూరు గ్రామమున మాఅక్కగారింటికి వెళ్ళాను. నాపచ్చితిండి, చన్నీళ్ళస్నానం, ఇసుక మందు – చిక్కిపోయిన శరీరం – ఖాదీవస్త్రములు మాశేటప్పటికి ఆవిడ తమాషాగా "నాతమ్ముడు బాల్యంలోనే సన్న్యాసం తీసికొన్నాడ"ని ఒకమాట వదలేటప్పటికి, ఊరంతా గుప్పుమన్నది. అందరూ ప్రశ్నించేవాళ్ళే! సానుభూతి కొందరు – అభివందనాలు కొందరు.

౮. మందువైద్యుని దిగ్భ్రమ

నాన్నగారు ఖాయిలాతోనున్నారు. నా చేతిని ఒకరోజు, ఒక వైద్యుని చూడమన్నారు. చూచీ, చూచీ "నా కేమీ తోచడంలేదండీ!" అంటూ, "నాయనా, నీవేమి. మందు తీసుకుంటున్నావు?"అని నన్నడుగగానే, "ఏమీలేదండీ, రోజూను రెండుసార్లు ఒకొక్క పలం ఇసుకమాత్రం, లోపలికి తీసికొంటున్నాను." అనేసరికి ఉలిక్కిపడ్డాడు పాపము. "ఏమీ? ఇసుక కడుపులోనికి తీసికోవడమా! సరే, ఇది మహాయోగము! ఆ విషయములో నీవే నాకు గురువని భావించుతాను. కొత్త విషయములన్నీ చెప్పమన్నాడు." నా పథ్యంసంగతి వినేటప్పటికి మరీ నిర్ఘాంతపొయ్యాడు.

తొట్టిస్నానాలుమాత్రం నే నట్టే చాలరోజులు చేయలేదు. మందుల వైద్యుని ఇంట్లో ప్రకృతివైద్యం ఎంత సులభమో ఊహించుకొనవచ్చును.

౯. ఆహారపరిశోధనలు

ఈ విధంగా 1922 మొదలు, పచ్చితిండి మొదలు (బ్రౌన్లా ప్రగడవారి అపక్వాహార సిద్ధాంత మప్పటికి రాలేదు లెండి) గాంధీగారి తిండివరకు అనేక ఆహారపరిశోధనలు చేసి, నా వంటిలోని క్రొవ్వు, కండరములను బాగా ధారపోసితిని.

1923 సం॥ ఎట్లయితేనేమి, స్కూలుఫైనలు ముగించుకొని తెలుగుపండితుడుగా, తిరుత్తణిలో చేరితిని. అక్కడ నా పథ్యాన్ని బట్టి "గాంధీగారి శిష్యుడై"తిని. మరచితి, 1922 లో తండ్రిగారు దివంగతులయ్యారు. నన్నొక సంశయం పీడించడం మొదలుపెట్టింది. "తనంత గొప్ప వైద్యుని చేయాలని గంపెడాశ పెట్టుకొని చనిపోయిన నాయనగారి ఆశాలతను త్రెంచివేశానా? ఏమో చూస్తాములెండి, కథ ముగియనీండి.

౧౦ ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథపఠనము

ఈలా ప్రకృతిపథ్య పానాలతో, చికిత్సలతో నేను ఎంత తంటాలు పడ్డానో, నా కా విధానముపై అంత విశ్వాసం కుదిరింది. చాల గ్రంథాలు పత్రికలూ తెలుగులోనూ, ఇంగ్లీషులోనూ తెప్పించి చదివాను. నా యారోగ్యమూ మెల్లగా నెమ్మదిపడింది. చిన్న చిన్న జబ్బులు ఇతరులకూ నయంచేస్తూ వచ్చాను.

౧౧ వివాహము - రోగకష్టాలు

1926 లో వివాహము. ఉద్యోగములోనూ సంసారములోనూ ప్రవేశించాను ఒకేమారు. మా యావిడ కట్నము లేమీ తేకున్నను, కడుపునొప్పి (ఋతుశూల), కడుపులో గడ్డ, మూర్ఛ మొదలగునవి తెచ్చినది. ఏలాగైతేనేమి, ఆఖరుకు కూనేవైద్యంలోకి దింపాను.

౧౨ ఘోషా ఆసుపత్రిలో గోల

ఆమె త్రాగిన కాఫీకి, చేయించుకొన్న ఇంజక్షనులకూ, ఇనాష్యలేషనులకూ, మింగిన మందులకూ మితియన్నదిలేదు. ప్రకృతి చికిత్సతో రోగము చాలవరకు తగ్గెను. 1929 సం॥ కాన్పు కష్టమనిపించినందున చిత్తూరులోని ఘోషాఆసుపత్రికి వెళ్ళింది. నానా అవస్థలూ పడ్డది. అదివరకులేని, జ్వరమూ, తలనొప్పి ఏవేవో కాంప్లికేషన్లన్నీ పట్టుకొన్నాయి. వార్డు డాక్టరు నాయనారుగారు పరిచయ మయ్యారు. రోజూ ఆయనతో తిరకాసే. దెబ్బలాడడమే.

౧౩. జిల్లాడాక్టరుతో దెబ్బలాట

రోగినిక వదలమంటే వదలరు. వదిలితే రోగి బ్రతుకదంటారు. సరిగా దొరగారి జిల్లాడాక్టరు బంగళాకు వెళ్ళాను. ఆవేళ ఆదివారం, దొరగారు ఆసుపత్రికి రారని చెప్పారు. రోగి విషయాలన్నీ చెప్పా. ఆసుపత్రిలోవచ్చిన కాంప్లికేషన్లకన్నిటికీ, వారూ, వారి వైద్యవిధానమే కారణమన్నా, రోగిని వదలమన్నా. "రోగి చస్తేనో"అన్నారు. "ఆ వెధవ ఆసుపత్రిగదిలోకన్నా మాయింట్లో నాచేతులారా చచ్చుట కామె యిష్టపడుతుంది" అన్నా. విధిలేక ఆమె ఆసుపత్రికివచ్చి, రోగిని పరీక్షించమని లేడీడాక్టరుగారికి చెప్పారు. ఆవిడవచ్చి, జ్వరమున్నది-కాలు కదలపజాలదు. బలహీనంగా ఉన్నది. ఇప్పుడే పంపడానికి వీలుపడదు పంపితే కాలసలు స్వాధీనమే తప్పిపోవును. ప్రాణా

పోయుముకూడా'' అన్నది. "చూశావా'' అన్నారు దొరగారు.

౧౮. డాక్టర్లపై సవాల్ (Challenge)

నాకు పట్టరాని కోపం వచ్చింది "అట్లనా అయితే, యీ కాంప్లికేషనులన్నీ మీ అవకతవకలవలననేగదా వచ్చాయి- సరే, మూడుదినములలో నేనీ జ్వరమును నిలిపివేసి ఒకవారము లోపల ఆమెను నడచునట్లు చేయలేకపోతే నా మాటలన్నీ బూటకమనుకోండి. నేను చెప్పినట్లు చేశానంటే మీ మాటలన్నీ బూటకమేగాక నీవైద్యవిధానముకూడా శుద్ధ పనికిమాలినదని భావింపవచ్చునుగదా? అని సవాల్ (challenge) చేశాను. 'సరే నీయిష్టం' అన్నాడు దొర విసుగుతో. చేతులపై రోగిని బండిలోనుంచి తెచ్చితిమి. ఆట్టే ఎక్కువచికిత్సలూ చేయలేదు. వంటికి స్నానము- వాపుకు-కాపడము. గంజి, పండ్లు పథ్యం ఇచ్చాము ఒకటే నిద్ర. తెల్లవారి వార్డుడాక్టరుథర్మామీటరు తెచ్చిజ్వరము కొలిచితిని. ఆశ్చర్యం! ఒక $\frac{1}{2}$ డిగ్రీగూడా ఎక్కువలేదు. చిన్నగావార్డుడాక్టరుకు చూపితిని బేష్! అన్నాడు వీపుపై చఱచుచూ. మూడవరోజున సినిమానుండివస్తూ, పై డాక్టరు "మీ భార్యకు కాలు ఎట్లునున్నదండీ''అన్నారు. "ఉండ దేమి కాలు అసలు ఇక స్వాధీనము రాదన్నారుగా, మీ మాటకు అడ్డుగలదా?'' అని నేను అంటూయుండగే మా యావిడయు లోపలనుండివచ్చి నమస్కరించెను. డాక్టరు నిర్ఘాంతపొయ్యారు! "దొరగారితోను లేడీ డాక్టరుతోను చెప్పండి''అని సెలవుపుచ్చుకొన్నాము.

నన్ను చిత్తూరునుండి వాయల్పాడుకు మార్చిరి. మేము దంపతు లిరువురమూ అప్పటికే పూర్తి పండ్ల పథ్యముతో ఉన్నాము. ఆవూళ్లోనూ ఒక్కపండూ దొరకదని, వెళ్లిన రోజే తెలిసింది. నిర్బంధముగా వండిన గోధుమరొట్టె మొ॥ పదార్థాలు తినేటప్పటికి ఆవిడకు తొల్లిటి మూర్ఛ కనబడ్డది. సరే, బెంగుళూరునుండి పండ్లబుట్టలు తెప్పించుకొంటూ మరల 'తొట్టివైద్యం' ప్రారంభించినది. కొంత నిమ్మళించి నది. ఇరువురమూ అపక్వాహారమేసాగించితిమి. తానేమో కొన్నిదినములకు అపథ్యంతోనే గర్భవతియై, చప్పిడిపథ్యం లోకి వెళ్లింది. నేనట్లే సాగించాను. సుమారు రెండు సంవత్సరాలూ అపక్వాహారంతోనే. ఆవూళ్ళో పండ్లు లేకపోయినా, నాకేలాగో ఆయా రోజుకుమాత్రం కావల సినన్ని మాత్రం దొరికేవి. అప్పడనుకునేవాణ్ణి "ఏయే జీవికి ఏది ఆహారమో, ఆయాజీవికి దానిని భగవంతు డేలాగో ఇచ్చి తీరును.''

ఆదేవూళ్లోనే మాకుటుంబమంతా పంపివేసిన తర్వాత అపక్వాహారంవలన దేహపటుత్వం ఎలావుందో కాస్త పరీక్షిస్తామని, ఒకప్పుడు ౯ దినములు కఠిన ఉపవాసం పట్టాను. ఇంట్లో స్నానాది పనిపాట్లేగాక రోజూ ఒడికి వెళ్లి యథాప్రకారం పనిచేసేవాణ్ణి. సాయంత్రం మిత్రులతో కలసి షికారూ-కొండలెక్కడమూ, కానీ ఒక్కరు కూడా నేను ఉపవాసంచేస్తున్నాననికూడా సంశయించ లేదు. ఉపవాసం ప్రారంభించగానే రెండు బుట్టలు చీనీ నారింజపండ్లు, రాకపోయుంటే ఇంకా కొన్నిరోజులు సాగించియుందును.

౧౯. మొదటి ప్రకృతిచికిత్సా శిబిరయాత్ర

ముఖ్యంగా ఆగ్రా బాలముకుందదాసు గారివద్ద ముఖవైఖరీ మర్మములు నేర్చుకోనాలె అని పై శిబిరమునకు వెళ్ళాను. వారు రాలేదు. మొదటసంవత్సరపు విద్యార్థులకు చెప్పే పాఠాలేమీ నాకు నచ్చలా. 10 యేళ్ళుగా, ఏకరువుపెట్టు తూవున్న చదువేగా! కాని, అచ్చట భోజన జీవనవిధాన ములు పెద్దలసాంగిత్యము ఎంతో సంతృప్తి కలిగించేవి. పరీక్షలకు కూర్చున్నా

"ఈయ నేమిటండీ యీ పరీక్షలకు కూర్చవడమూ'' అన్నారు. కీ. శే. హనుమయ్యగారు, "పదేళ్ళుగా పరి శ్రమచేసి, మీరేమిటి యీఉత్తరాలు వ్రాయడం'' అన్నారు. బ్రా. ప్ర. సుం. గోపాలరావుగారు. "అయితేనేమిలేండి! ఆనగననగ రాగమన్నా'' పరీక్షలుముగిశాయి. పెద్దలంతా ఒక మామిడిచెట్టుక్రింద సభతీరారు.

"పరీక్షలన్నిటిలోను శ్రీమతికీ. శే.అన్నపూర్ణమ్మగారు ప్రప్రథమం. రెండవది గండికోటనారాయణస్వామిగారు. వీరిరువురికి మినహాయింపుగా, రెండవ సంవత్సరపు ఫీజును, సర్టిఫికేటు ఇవ్వబడును'' అని ప్రకటించారు. ఒక రిద్దరు పెద్దలు నాతో, "అసలు మీ వెనుకటి పరిశ్రమ అనుభవములను బట్టిచూస్తే మీకు యన్. డి. బిరుదమునే యియ్యదలచితిమి గాని, మరలా తక్కువ విద్యార్థులలో అలజడి కలుగునేమో యని? యిట్లుచేశామండి'' అన్నారు. కీ.శే. అన్నపూర్ణమ్మ గారిని అభినందించుచూ, "ఏమండీ యీ వైద్యవిషయాలు నాకట్టే ఏమీ తెలియదు - అంతగా నేనేమీ చదవనూ లేదన్నారేమండీ! అందరికీ ఫస్టువచ్చిరన్నీ!'' అన్నాను. ఆవిడ, "వాస్తవంగా అంతేనండీ! ఏలా ఫస్టుమార్కు వచిందో నాకే ఆశ్చర్యంగా వున్నది!'' అనిరి.

౧౬. బెజవాడలో

తిరుగు ప్రయాణంలో, కాకినాడలో కొందరు మిత్రులను దర్శించి, బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసులో 5 దినములు మకాం వేశాను. అచ్చట ప్రకృతిగ్రంథాలన్నీ కొత్తతీరుగ వేశాను. హనుమయ్యగారు నన్ను అగ్రాముకుందదాసుగారి కెరుక పరుస్తూ "వీరు మా ముఖ్యశిష్యులండి! మీకోరకనే ముఖ్యంగా క్యాంపుకు వచ్చారు" అన్నారు. "నావద్ద అథమం 2, 3 నెలలైనా ఉంటే అంతా నేర్పుతానండీ" అన్నారు. నాయుద్యోగ దాస్యముజెప్పి ఏవోకొన్ని విషయాలు మాట్లాడి సెలవు పుచ్చుకొన్నాము.

అటుపై శ్రీసీతారామావధూతగారికి పరిచయ పరిచారు. వారు, ఆశ్రమమున చాల ప్రేమాదరములతో నన్ను సత్కరించిరి. అచ్చటి ప్రకృతి ఆరోగ్యసదనముచూచి, విషయములన్నీకనుగొంటిని. సెలవు తీసికొంటిని.

౧౭. మదనపల్లెలో నాల్గవ ప్రకృతి శిబిర ప్రయత్నాలు.

మొదట క్యాంపునుండి వచ్చినదిమొదలు ఒకే ఆలోచన, "ఏయొక్క ధర్మాత్ముని సాయమునను, ఐనవల్లి యందే గాక, వేరు వేరు ప్రాంతాల్లో, శిబిరమును పెట్టుటకు సాధ్యపడదా? చిత్తూరుజిల్లాకు నేనేల రప్పింపగూడదూ" అని. ఎట్లయితేనేమి తుదకు 1935 సం॥రం మదనపల్లెలో ఆహ్వాన సంఘమును ఏర్పరచితిని. నేనక్కడ బోర్డు హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయుడుగానుండి, ఉపన్యాసాల ద్వారాను కొందరికి చేసిన చికిత్సలద్వారాను మిత్రుల సాయముతో పై సంఘమునుచేర్చి, పత్రికలువేసి, వసూళ్ళకు వెళ్ళితిని. ధర్మచందాలంటేనే తలనొప్పి. ఇక ఎవరికీ నచ్చని (అసలు తెలియని) ప్రకృతి శిబిరానికని డబ్బు వసూలుచేయడం ఎంతకష్టమో అనుభవముగలవారికే ఎరుక. ఎట్లయితేనేమి షుమారు మూడు వందల రూపాయలు వసూలుచేసికొనివచ్చితిని. నాకీ శిబిరవిషయమున ఎంతేని సహాయపడిన శ్రీయుతులు డి. వెంకటరమణయ్యశెట్టి బి. ఏ., బి. ఎల్., గారును, యన్. వెంకటరామిరెడ్డి బి. ఏ. బి. యి. డి. గారు, సుమారురెండువందలు వసూలు చేసిరి. క్యాంపున కొంత, తరువాత కొంత, మొత్తము 650 రూ. వసూలయ్యెను. 1936 సం॥ మే 1 తేదీ శిబిరారంభం. ఇక, బ్రహ్మశ్రీ పుచ్చావారును, అయ్యంకి వారున్నూ, నాయెడల సహాయ సానుభూతియే చూపకున్న మదనపల్లె క్యాంపుజరిగియుండదు. తక్కిన ఆశిబిరవిషయాలన్నీ ప్రకృతిలో ఇదివరకే ప్రకటింపబడ్డాయి. నేను మూడవ సంవత్సరపు విద్యార్థియైనందున నాపఠనాంశము లగు లిండ్లారుగారి, ప్రకృతి చికిత్సా సిద్ధాంతములు మున్నగు పాఠములను తక్కిన విద్యార్థులకు బోధింపవలసి యుండెను. ఆఖరురోజున పట్టప్రధానసభ విద్యార్థులందరికీ బిరుద పత్రముల నిచ్చిరి. నాకూ డాక్టరు (యన్. డి) బిరుదమునిచ్చిరి. మొత్తముపై శిబిరం చాలా జయప్రదంగా నడిచిందన్నారు పెద్దలంతా. "ధన్యోస్మి" అనుకొన్నా. నాకు తెల్పిన మిత్రులందరకీ కృతజ్ఞుడను.

౧౮ ప్రకృతివైద్యంతో నా యనుభవ విశ్వాసములు

ఈ ప్రకృతి విధానంలో నా కన్నా యెక్కువ విశ్వాసంతో, ఎక్కువకఠినంగా చికిత్స పొందినావారూ, నానా చిక్కులు కష్టనష్టములు పడినవారు నాకు తెలిసినంతవరకు ఎక్కువమంది లేరేమోయని నేను సవినయుడనై భావింతును. కాని, మన దేశమున ఇప్పటి యీ విధానము ఇంకను చాల అభివృద్ధి చెందవలసి యున్నదని నా నమ్మకము. నా విరామము ననుసరించి, నేనీ వైద్యముచే సామాన్యజ్వరాదులు మొదలు, క్షయవ్యాధి వరకెన్నియో కుదిర్చితిని. ఈ వైద్యమహిమ అనుభవముగలవారందరెరిగినదియే. కాని యిది బాగా ప్రజల్లో వ్యాపించడం లేదు. పద్ధతి కఠినం - నూతనం - లోకవిరుద్ధమంటారు- ప్రభుత్వసహాయమా సున్న-మందు వైద్యులా ప్రత్యక్ష విరోధులు! జనూలా అబ్బో - ఆ పథ్యం, ఆ శిక్ష మా వలన కాదంటారు. ఈలాంటి చిక్కులతో దీన్నెలా వృద్ధి చేయడమూ?......సరే, ఏవో నాకుతోచిన కొన్ని సలహాలు ఇంకోపర్యాయము తెలిపెదను.

"ఇక మా నాన్నగారి ఆశాలతను త్రుంచి పారవేశానా?" అన్న ప్రశ్నకు "లేదు, దానిని త్రుంచివేయలేదు. దానిని అసలు మార్గమునుండి వేరొక మార్గమునకు త్రిప్పి పెంపొందించుచునే యున్నాన"ని చదువరులే యూహించి యుందురు.

ఇప్పటికే కథ చాలాదూరం వెళ్లిందేమో! సెలవు. నాకీ కథ చెప్పడానికి అవకాశమిచ్చిన అయ్యంకివారికీ-తదితర మిత్రులకునూ కృతజ్ఞుడను.

లోకమంతటనూ, ప్రకృతివిధానమూ, పరమేశ్వరభక్తీ, శాంతి సౌఖ్యములూ వర్ధిల్లుగాక!

మానవ దినచర్య - సదాచారములు

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు,
ఎ. యల్., ఐ. యం.,

మానవులు దీర్ఘాయువు, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము, సత్సంతానము, యశస్సు, శాశ్వతమైన యిహపర సుఖములు పొందవలయునన్న మానవులకు విధించిన సదాచారములను తప్పక ననుసరించవలెను. రోగములు కలిగినతర్వాత చికిత్సకు ప్రయత్నించుటకంటె సదాచారములను తప్పక నాచరించి రోగములను రాకుండ కాపాడుకొనుట కాయుర్వేదములో సదాచారములను ప్రథమములోనే చక్కగ బోధించిరి. రోగములను రాకుండ చేసుకొనుటకు సదాచారముల నాచరించే విధానము నేయితర వైద్య శాస్త్రములలో నింతగ చెప్పియుండలేదు. వాగ్భటాచార్యులు దినచర్యయందు మానవ సదాచారములను విపులముగ వ్రాసియుండిరి. కనుక నాయురారోగ్యాదులు కోరు ప్రతి మానవుడును నీ క్రింది దినచర్యలోని సదాచారములను తప్పక నాచరించవలసియున్నది. కనుక ప్రతివారును బ్రాహ్మ ముహూర్తము (సూర్యోదయమునకు రెండు గడియలకు ముందుకాలము)లో నిద్ర లేవవలెను. వాతాదిదోషములు సమత్వము చెందుటకు రోగులకు మాత్రము బ్రాహ్మ ముహూర్తములో నిద్రలేచునటుల విధించలేదు. కాని రోగులుకూడ బ్రాహ్మముహూర్తములో నిద్ర మేల్కొని తరువాత నిద్రించవచ్చును. బ్రాహ్మ ముహూర్తములో నిద్రలేచు విధానము సృష్టిలోని సమస్తప్రాణికోటికికూడ ప్రకృతిమాత విధించిన విధానమేగాని వేరుగాదు. అందుచేతనే సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణికోటియును సహజముగ బ్రాహ్మముహూర్తములోనే నిద్ర మేల్కొనుచుండును. పాలుత్రాగు బిడ్డలుసహితము బ్రాహ్మముహూర్తములో లేచియేడ్చుచుందురు. నిర్మలమైన మనస్సు, యింద్రియములు, కలిగి బ్రహ్మజ్ఞానాధ్యయనాదులకు యోగ్యమైన కాలము కనుక నాకాలము "బ్రాహ్మముహూర్త"మని పిలువబడుచున్నది. అందుచేతనే మన పూర్వులు విద్యాభ్యాసము చేయు గురుకులములందుగాని, వీధి బడులయందుగాని, బ్రాహ్మముహూర్తమే విద్యాభ్యాసమునకు తగినకాలమని నిర్ణయించిరి. అటుల చేసినందున విద్యార్థులకు బ్రాహ్మ ముహూర్తములో నిద్రలేచు యలవాటు కలుగుటయేగాక నిర్మలమైన మనస్సు కలిగియుండుకాలములో గ్రహించిన విద్య మఱచిపోకుండ శాశ్వతముగ నిలచి సత్వర విద్యాభివృద్ధికి మిక్కిలి తోడ్పడుచున్నది. ఈకాలములో పాశ్చాత్యాచారము ప్రకారము పదిగంటలకు భోజనముచేయగనే స్కూలుకు పరుగెత్తడమువల్ల అజీర్ణాదిరోగములు కలుగడ మట్లుండ ఎండవేళలో నింద్రియములన్నిటికి వేడెక్కి బుద్ధి కలతచెందునప్పుడు మనోపరిశ్రమ చేయించుచున్నందున నప్పుడు నేర్చినవిద్య శాశ్వతముగనిలచి విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడకపోవడమేగాక నింద్రియాదులన్నియు దుర్బలత్వము చెంది నరములపటుత్వము తగ్గి, శుక్రనష్టము, క్షయ మొదలగు ఘోరవ్యాధులకు పెక్కువిద్యార్థులు బలియగుచున్నారు. అందువల్ల విద్యాభ్యాసమునకు బ్రాహ్మ ముహూర్తమే శ్రేష్ఠమైన కాలముగ నిర్ణయించదగును. బ్రాహ్మముహూర్తములో నిద్రలేచినందువల్ల ఆరోగ్యము, యింద్రియవికాసము కలుగగలదు. బ్రాహ్మముహూర్తములో నిద్రలేచినపిదప మూత్రపురీషములను విసర్జించుటకు కొంతదూరము బాహ్యవాయువునందు నడచి పరిశుభ్రమగు స్థలాదులయందు మూత్రపురీషముల విసర్జించి క్రమపద్ధతిని ప్రక్షాళనము చేసుకొని, మృదువైన కొసలు కలిగి వగరు, కారము, చేదుగల రసములతో కూడిన, జిల్లేడు, మఱ్ఱి, చండ్ర, కానుగు, మద్ది, జాజి, వాడగన్నేరు, వేప, మొదలగువాని, దంతకాష్ఠములను, మృదువుగనమలి, దంతమాంసములకు పీడన కలుగకుండ తూర్పు, లేక ఉత్తర ముఖముగ కూర్చుండి మౌనము ధరించి నిశ్శబ్దముగ దంతధావనము చేసుకొని, నాలుకను గీచునట్టి మృదువైన సాధనముతో పీడ కలుగకుండ నాలుకను గీచుకొనినచో నాలుకయందలి మలము, విరసత్వము పోయి నాలుక, నోరు, దంతములు, వీనియందు, దురద కలుగకుండుటయేగాక రుచి, నైర్మల్యము, లఘుత్వము, కలుగును. కనుక పైవిధముగ త్రికాలములయందును భోజనమునకు పూర్వము దంతధావన చేసుకొనవలయును.

అజీర్ణము, వాంతి, కాస, శ్వాస, జ్వరము, అర్దితవాతము, దప్పి హృదయము, రొమ్ము నేత్రములు, శిరము కర్ణములు వీనియందు రోగము గలవారును. నోరు పూచినవారును, దంతకాష్ఠముచే దంతధావనము చేసుకొనక మెత్తగా నూరిన కర్రబొగ్గుతోగాని, తదితర దంతధావనార్హమైన వస్తుసమ్మేళనముతో తయారైన మెత్తని చూర్ణముతోగాని దంతధావన చేసుకొనవలయును. దంతధావనానంతరము నేత్రములయందు స్నిగ్ధత్వమును హరించనట్టియు నేత్రములను నిర్మలముగ నుంచి సూక్ష్మవస్తువులను చూడదగిన శక్తి కలిగించునట్టి చల్లని నీటిని నేత్రములయందు వేసు

కొనవలయును. నేత్రములు తేజోబాహుళ్యము గలవి యగుటచేత వాటికి విశేషముగ కఫముచే, నుపద్రవము కలుగును. గనుక నేత్రములయందు నీరుకారి కఫమును హరించి నిర్మలత్వము కలుగుటకు ప్రతిదినమును యిట్లు చేయవలయును.

అనంతరము ప్రసన్నత్వముగల త్వక్కు భుజ శిరస్సులు, కంఠము ముఖము అొమ్ముగల వారుగను, నిర్మలమగు నింద్రియముగల వారుగను, శత్ ఫలితము (వెంట్రుకలు నెఱియుట) వ్యంగము లేనివాడుగను, వుండుటకు నస్య కర్మను భృంగామలక తైలము మొదలగువాటితో చేసుకొన వలయును. పెదిమలయందు పగుళ్ళు ముఖశోష, దంతరోగము స్వరభంగము, మెడకొంకులకు పైభాగమున పుట్టె వాత కఫ రోగములు సంభవించుటకు స్నేహగండూషము (త్రిఫలా ఘృతము మొదలగునవి) నోటియందు ధరించవలయును. శుక్రవృద్ధి, దేహకాంతి, నైర్మల్యము కలుగుటకు సుగంధము, పుష్పములు అనగ సుగంధ ద్రవ్యముల మేనుస ధరించవలయును. తైలముతో శిరము కర్ణములు, అరికాళ్లు, వీనియందు విశేషముగ అభ్యంజనము చేసుకొనవలయును. శిరోభ్యంజనము వలన కేశవృద్ధి, కపాలము (మెదడు) యింద్రియములు వీనికి తృప్తికలుగును. తైలముచే కర్ణ పూరణమువలన శిరము, కర్ణములు, పెడతల పెద్దనరము, కటుమర్లు, వీటియందు కలుగు శూలలను హరించు. పాదాభ్యంగమువలన పాదమునకు దృఢత్వము, నిద్ర, దృష్టికి నైర్మల్యము, కలిగించి, పాదమునకు సుప్తి, శ్రమ. స్తంభము సంకోచము, పగుళ్లు, వీనిని పోగొట్టును. కఫరోగి, విరేచనాములచే శుద్ధిని చేసుకొనినవాడు, అజీర్ణము కలవాడు, అభ్యంజనము చేసుకొనతగదు. అభ్యంజనానంతరము, మరుకుదనము, లఘుత్వము, అగ్నిదీపనము, మేదోక్షయమును కలిగించి, శరీరదార్ఢ్యమును పెంపొందించుటకు తన శక్తికి తగినట్టి వ్యాయామము చేయవలెను. బలిష్ఠ దేహముగలవారును, స్నిగ్ధాహారములను సేవించువారును, లలాటము [నుదురు] ముక్కు, శరీరసంధులు, చంకలు వీటియందు చెమట పట్టువరకును (అనగ అర్ధబలముగ) వ్యాయామము చేయవలయునే కాని దానికి మించి చేయరాదు. వాత పిత్త రోగముగలవారును, 16 సంవత్సరముల వయస్సుకు లోబడిన బాలురును, 70 సంవత్సరముల వయస్సుకు పైబడ్డ వృద్ధులును, అజీర్ణరోగము కలవారును, వ్యాయామము చేయరాదని శాస్త్రమున చెప్పబడియున్నది. 16 సంవత్సరములు లోబడినవారికి వారి ఆటలయందే వ్యాయామము యిమిడియున్నందున వారికి ప్రత్యేక వ్యాయామము యవసరము లేదనియు, 70 సంవత్సరములకు మించిన వృద్ధులకు బల మాంసములు క్షీణించియుండును గనుక వారికి వ్యాయామమువలన ఫలితములేదనియు, తలచి శాస్త్రకారులు నిషేధించియుందురు. కాని వారివారి దేహదార్ఢ్యము ననుసరించి శరీరారోగ్యమునకు భంగము కలిగించక నారోగ్యమును కలిగించునట్టి వ్యాయామము ప్రతివారికవసరము కాకపోదు. హేమంత, శిశిర, వసంత, ఋతువులయందు వ్యాయామము తగినంత చేయదగును. కాని తక్కిన ఋతువులయందు స్వల్పముగ వ్యాయామము చేయవలెను. వ్యాయామము చేసినపిదప ఆయాసము కలిగినప్పుడు శ్వాసల నెక్కువగ విడుచుదురు కనుక శ్వాసలెక్కువగ వ్యయమైనచో ఆయుష్షు క్షీణించుననియు, అందువల్ల వ్యాయామము బొత్తుగ చేయతగదని కొందరభిప్రాయము తెలిపియుండిరి. కాని వ్యాయామము చేయునప్పుడు బిగబట్టిన శ్వాసలనే తరువాత విడుచుచున్నందువల్ల మామూలుగ వెడలునట్టి శ్వాసలే అణగియుండి వక్కపర్యాయము కొద్ది కాలములో వచ్చునప్పుడు శ్వాసలు వేగముగ వచ్చుచున్నటులను, యెక్కువగ వచ్చుచున్నటులను తోచునే కాని మామూలుకన్న యెక్కువ శ్వాసలెంతమాత్రము వెడలనేరవు; మఱియు బలమునకు తగినంత వ్యాయామము చేసినందువల్ల ఊపిరితిత్తులకును, గుండెకును బలము కలుగునే కాని బలహానము చెందజాలవు. కనుక తన బలమునకుతగినట్టి వ్యాయామము క్రమపద్ధతిని చేసినచో నారోగ్యము కలుగునుగాని అనారోగ్యము యెంతమాత్రము కలగబోదు. వ్యాయామమును తనబలమునకు మించి యెక్కువగ చేసినచో దప్పి, క్షయము, ప్రతమకము, రక్తపిత్తము, శ్రమ క్లమము, కాసము, జ్వరము, వాంతి అను నీ రోగములు కలుగును. మఱియు జాగరణము, సంచారము, స్త్రీసంగమము, హాస్యము, సంభాషణ, మొదలగువాటిని గూడ నధికముగ చేసినచో పై వ్యాయామాధిక్యఫలితములే కలుగగలవు. వ్యాయామానంతరము శరీరమునందు పీడ కలుగకుండునటుల శరీరమునందంతట చక్కగ మర్దించుకొని తరువాత నలుగు పెట్టుకొనవలయును. నలుగు పెట్టుకొనినందువలన కఫము, మేదస్సును హరించి యవయవముల పటుత్వము, చర్మమున కాంతిని కలుగచేయును. కనుక శనగపిండి, కచ్చూరాలు, భావంచాలు మొదలగు వాటి చూర్ణముతో నలుగుపెట్టుకొని చల్లనినీటియందు శిరస్నానము చేయవలయును. వేడినీటితో చేసేయెడల కంఠస్నానము చేయవలయును. స్నానమువలన అగ్ని దీపనము, శుక్రవృద్ధి, ఉత్సాహము, బలము కలిగి, దురద, శరీరమునందలి

ముతికి, శ్రమ, చెమట, తంద్ర, దప్పి తాపము, హరించును. అర్దితవాతము, నేత్రములు, ముఖము, కర్ణములు వీనియందు రోగములు, అతిసారము, ఆధ్మానము, పీనసము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములు కలవారును, భోజనము చేసినవారును స్నానము చేయతగదు. స్నానాంతరము ముందు భుజించిన యాహారముయొక్క జీర్ణాజీర్ణములు తెలుసుకొని హితమైనట్టియు, దేహపోషణకనువగు నట్టియు, యాహారమును మితముగ నిశ్చలమైన మనస్సుతోటి, నిశ్శబ్దముగ కూర్చొని యాహారమును స్వీకరించవలెను. భోజనాంతరము కొద్దిగ విశ్రాంతి తీసుకొని తదుపరి వారి వారి వ్యవహారములను చూచుకొనదగును. భుజించిన యాహారము జీర్ణమయ్యేలోపు అనగా షుమారొక యామము వరకు బలమైన పనులను చేయరాదు. అటులచేసినచో అజీర్ణాది రోగములు కలుగగలవు. పగటికాలమున నిద్రించినచో మేదస్సు, కఫము వృద్ధిబొంది అగ్నిమాంద్యము కలుగునుగనుక పగలు నిద్రించరాదు. రాత్రి జాగరణము చేసినవారు ఉదయమున భోజనాత్పూర్వమే నిద్రించవలయునుగాని భోజనంచేసి నిద్రించరాదు. ఈవ్యాసములోని విధానములన్నియు, ప్రకృతిచికిత్సావిధానము ననుసరించనివారికి కూడ నాచరణయోగ్యములు కాకపోవు.

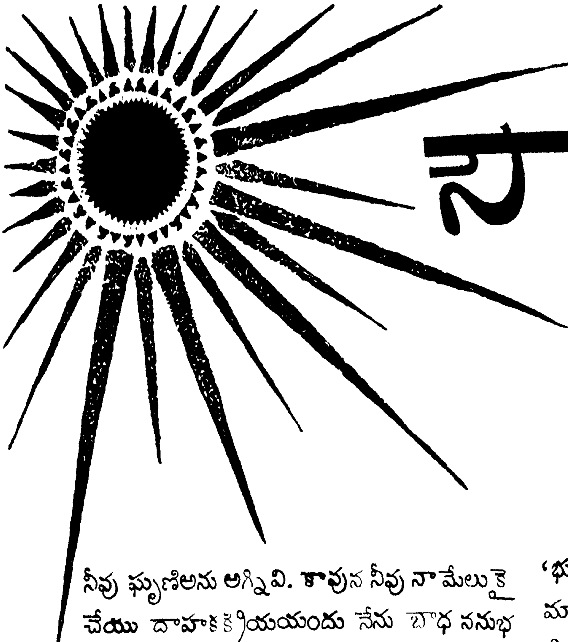
ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు జవాడ

1938 సం॥ రం నవంబరు నెల లెక్కలు

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నెల నిలువ	68-13-2	భరణములు ...	33- 5-4
అప్పుల వసూళ్ళు	20-12-0	చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి ...	11- 8-0
చిల్లరబాకీవసూళ్ళు	11- 4-0	ఇచ్చినవి ...	48- 0-0
అచ్చుపని	419-12-0	స్టేషనరీ	12-14-0
బ్యాంకునుండి వచ్చిన షేరుడివిడెండు	4- 8-0	సాదరు	3- 5-0
		నౌకర్లు	18- 4-0
ప్రకృతి పత్రిక	40- 3-0	జనరల్ పోస్టేజీ	2-12-0
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	0- 3-0	ఫర్నిచర్	0-14-3
అడ్వాన్సులు	5- 0-0	ప్రకృతి పత్రిక 383-12-0, ప్రకృతి పోస్టేజీ 13- 5-0	397- 1-0
ఇండ్ల అద్దెలు	10- 0-0		
పుస్తకములు	90- 5-0	అచ్చుపని	300- 0-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3- 0-0	పుస్తకములు మొత్తం	35- 2-6
ప్రకృతిస్టోర్సు	4- 6-6	నిలువ రొక్కము	5- 0-7
	868- 2-8		868- 2-8

వేమూరి మల్లిఖార్జునరావు,
మే నే జ రు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కా ర్య ద ర్శి.



(ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్)

సౌర అష్టా

II అధ్యాయము

(గతసంచిక తరువాయి)

నీవు ఘృణిఅను అగ్నివి. కావున నీవు నామేలుకై చేయు దాహకక్రియయందు నేను బాధ ననుభవించుచున్నాను గాని యీ జీవునివలన గాదు. అట్టి దహన సంస్కారమువలన నా అంతరాత్మ పవిత్రమగుచున్నది. నాపాపమలము మాత్రమే గాల్చబడు చున్నది. ఈ జీవుడు నీచేత ప్రేరేపింపబడి యిట్టి బాధాకరమగు కీడు, హాని నాకు జేయుచున్నాడు. నీవు సూర్యుడవు. ప్రేరకుడవు. ఈ జీవుడు నీకు నిమిత్తమాత్రుడు. కావున యీ జీవుని నిందింపరాదు, హింసింపరాదు. ఈ జీవుడును ఆదిత్యుడగు నీవే అయియున్నావు. కావున నీవు నాకు భద్రము, మంగళము కలుగ జేయుచున్నావు. "అగ్నేనయ సుపథారాయే అస్మాన్, ...యుయోధ్యస్మజ్జుహురాణమేన." ఓ అగ్నీ! (ఓ ఘృణీ) నీవుచేయు దహనకార్యము చేయుము. నీవు యీ జీవుని ద్వారా నాకు నొప్పి గలిగించినను యీ జీవుని ప్రేరేపించి సూర్యుడవైన నీవు నాకు మంచియే కలుగ జేయుచున్నావు. నా యొద్దనుండి మాటి మాటికి నన్ను హింసించి వ్రతభంగము గావించు, చిత్తవిక్షేపమును జేయు యీ పాపమును దొలగించుచున్నావు. కావున 'భూయిష్ఠాంతే నమఉక్తిం విధేమ' -నీకు మాటి మాటికి నమస్కారము జేయుచున్నాను అని ప్రార్థింపవలయును. ఎదుటనుండి బాధను గలిగించు జీవుడు - సూర్యదేవుడే యనియు, ఆజీవుడు సూర్యుడగుట చేతనే అట్టి సూర్యుని వేడిమిని బాధగా మనము అనుభవించు చున్నామనియు, కావున యీ జీవుడు "ఘృణి" అనియు, ఆ దేవునిచే ప్రేరేపింపబడి యీ కర్మల జేయుచున్నందున యీ జీవుడు సూర్యుడే యనియు, అదితి పుత్రుడగు (అనగా భూమియందు బుట్టిన) యీ జీవుడు ఆదిత్యుడే యనియు, కావున అర్చనీయుడగు 'అర్క' యనియు, "జీవో బ్రహ్మైవ నాఽపరః" అనువేదాంత వాక్యార్థము ఈ జీవుడే సూర్యుడను భావన. "ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్" అను యీ అష్టాక్షరీయందణగియున్నది.

10 ధియోయోనః - ప్రచోదయాత్

"ఘృణి - స్సూరియ ఆదిత్యోమ్" అను నది సావిత్రి గాయత్రి మన్త్రము, "భర్గో దేవస్య ధీమహి" అను గాయత్రీమన్త్రములోని భర్గస్సు

క్షురీ మన్త్రము

శబ్దమునకు యీ సావిత్రీమన్త్రము వ్యాఖ్యాన రూపమయినది.

భర్గ - అనగా

1. ఘృణి - సూర్యమండలము
2. సూర్య - సూర్య రశ్ములు, } అని
3. ఆదిత్య - సూర్యపురుషుడు

ధీమహి - ధ్యానింతము - అని అర్థము చెప్పితిమి. ఇక, "ధియోయోనః - ప్రచోదయాత్" అను గాయత్రీ మన్త్ర పాదముయొక్క అర్థమును యీ సావిత్రీ మన్త్రమగు "ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్" అను మన్త్రమునందే యున్నది.

యః = (ఆకసమున) పోవువాడు (సూర్యుడు) "యానే - యాతరి - యస్త్యాగే - కథితశ్శబ్ద వేదిభిః*" అని 'యః'శబ్దమునకు నానార్థములు. సః = సూర్యుడు (సశబ్దః స్యాగతే బంధౌ-వృక్షే -సూర్యే చ కీర్తితః) అని ఏకాక్షరీ కోశము. యః సః = ఆకసమున బోవునట్టి యీ సూర్యుడు, ధియః సూర్యధ్యానమునందు స్థిరముగ నుండుటకై ధ్యాన వృత్తులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరేపించు గాక! ఘృణ్, (ఘృణోతి) ప్రకాశించుటయని పరస్మై పదమున ధాత్వర్థమును చెప్పితిమి. ఘృణ్ - ఆత్మనే పదధాతువగునపుడు, (ఘృణుతే) - పట్టుకొనుట, గ్రహించుకొని బలాత్కారముగ లాగుకొని పోవుట, ఆకర్షించుటయను యర్థములనిచ్చును. అట్టి ఆకర్షించుశక్తిగలవాడు "ఘృణి" ఇట్టి సూర్యాకర్షణశక్తివలననేభూమి సూర్యునిచుట్టును దిరుగుచున్నది. అయినను, భూమిమీద నివసించు మనలను భూమి ఆకర్షించి తనశక్తి (Gravity) చేత భూమినుండి మనము పైకెగిరిపోకుండునట్లు, పట్టియున్నది. మనశరీరము యీ భూమి ఆకర్షణచే యేరీతిని భూమియందు బంధింపబడియున్నదో, ఆరీతినే, మనలో సూక్ష్మాంశములయిన మనో బుద్ధ్యాదులు భూమియొక్క రజస్తమో గుణములచే బంధింపబడినవి. కావుననే మన మనస్సు బాహ్యావిషయముల గోరుచు అందు లగ్నమైయున్నది. సూర్యునికి "ఉత్*" అని పేరు. అట్లు అధోముఖ మయిన మన మనో బుద్ధులను పైకి లేవదీసి, తనవైపు లాగుకొను శక్తి సూర్యునకు గలదు. మనలను సూర్యుడు ఉద్ధరించును. కావున సూర్యునికి 'ఉత్' అని పేరు. అట్లు మన మనస్సులను మలినమగు రజోగుణములనుంచి శుద్ధిపఱచి, తనవైపు లాగుకొని పైకిపోవును. (సరతీతి సూర్యః) పిమ్మట మనలను తనలో ఐక్యముగావించుకొనును. (ఆదిత్యః అఖండనీయః అనిఅర్థము)యస్సూర్యస్సోహ మేవచ=సూర్యుడే నేను, నేనే సూర్యుడు అను భావము గలుగును. ఇట్టి ధ్యానధారణ సమాధులు సూర్యకృపవలననే గలుగవలయును. మనము స్వప్రయత్నము వలన అట్టిధ్యాననిష్ఠ సంపాదించుకొనలేము. కావుననే "ధియోయోనఃప్రచోదయాత్" అని అట్టి ఆకసమునబోవు సూర్యదేవుడే ప్రార్థనాబుద్ధి వృత్తులను ప్రచోదయించు గాక! అని గాయత్రీ మన్త్రము.

ఓ సూర్యుడా! నీవు ఆకర్షణశక్తిగలవాడవు.

కావుననే నీవు ఘృణివైతివి. స్థూలభూతముల నెల్లాకర్షించెదవో సూక్ష్మమయిన నాబుద్ధివృత్తులను నీవు ఆకర్షింపగలవు. నాచిత్తవిశేషముజేయు విషయవాంఛలను బోగొట్టి నీవద్దకు నన్ను గొనిపొమ్ము. నీవునాతండ్రివి. ఆనందరూపుడవు, నీవు సూర్యుడవు. (సంచరించువాడవు కావున సర్వసాక్షివైన నీకు నాదోషములన్నియు దెలియును. (సరతీతి సూర్యః గమనార్థముగల ధాతువులకు జ్ఞానార్థము జెప్పవచ్చును కావున సూర్యుడనగ సర్వజ్ఞుడని యర్థము. "విశ్వాని దేవ వయునాని విద్వాన్" అని ఈశావాస్య శ్రుతియందు జెప్పినట్లు, సూర్యునికి మన పాపకర్మలన్నియు దెలియును. వాని నేవిధమున నిర్మూలము జేయవలయునో సూర్యునికే దెలియును. భక్తుని ఆర్తుని జేసినగాని సత్త్వశుద్ధి గానేఱదు.)
ఓ ఘృణీ, నన్ను నీవైపునకు ఆకర్షింపుము. ఓ సూర్య, నేను నీవైపునకు దిరిగి, విషయముల నుండి పరాఙ్ముఖుడనగుటకు వీర్యము, బలము నిమ్ము. (సు - వీర్య = సూర్య) నన్ను నీయందు జేర్చుకొనుము. జపమునందు ధారణశక్తిని నాకు గలుగజేయుము. ఓ ఆదిత్య, నన్ను నీతో అఖండునిగ జేయుము. "ఓం ఘృణిసూర్య ఆదిత్యోమ్" అను అష్టాక్షరీని జపించి యీయర్థభావన జేయవలయును.

11 అహం గ్రహోపాసన

ఇంతవఱకు జెప్పిన యుపాసనలు ప్రతీకోపాసనలయి యున్నవి. సూర్యుడు మండలమందున్నాడనియు, రశ్మలయందున్నాడనియు, లేక మండలాంతర్గత పురుషుడనియు, లేక భూతదేహాంతర్గతుడగు వైశ్వానరుడనియు, సూర్యునికి ప్రదేశము నొకటి నిర్దేశించి ఉపాసకుడు వేఱు, ఉపాస్య దేవత వేఱుఅను భావనలలో, సాధకుని సౌలభ్యముకొఱకు యిట్టియుపాసనలు జెప్పబడినవి. ఇప్పుడు అట్టిసూర్యుడు నాకంటె వేఱుగాదు, నేనే ఆసూర్యుడను అనుయుపాసనను కొంత విచారింతము. దీనిని 'అహంగ్రహోపాసన' యని జెప్పెదరు. "నేనే సూర్యుడు" అని పూర్వము వామదేవఋషి యుపాసించి తాను సూర్యుడే అయినట్లు బృహదారణ్యక శ్రుతి ప్రమాణమున్నది. చిత్తశుద్ధిలేనివారికి, మందబుద్ధులకు యీ యుపాసన దుర్లభము. కావున అగమ్యాగమనాదులు, అభక్ష్యభక్షణాదులు మొదలగు పాతకముల దూరదోలుకొని, పవిత్రుడైన అధికారి యీ యుపాసనను జేయువలయును. శ్రీవిద్యారణ్యులవారు యీ సౌర అష్టాక్షరీ మంత్రమునకు అహంగ్రహోపాసన విధిపరముగనే వ్యాఖ్య వ్రాసిరి. వారి వ్యాఖ్యయిట్లున్నది:—
ఘృణి - నిరతిశయవాచియగు శబ్దము. సూ-రి-య యను మూడక్షరములమధ్యను ఉకారవిశిష్ట సకారమునకు 'సార్థకత్వము' అని యర్థము. మంత్రశాస్త్రమునందు 'ర' కారము బిందురూపమైనందునను, బిందువు సచ్చిదానందరూపమైనందునను, రేఫము బ్రహ్మార్థకత్వమును సూచించును. 'య' కారము 'యాప్రాపణే'అను ధాత్వర్థముగలది. గావున, ప్రాప్త్యర్థకమును సూచించుచున్నది.
'ఆ-ది-త్య' అను మూడక్షరములలో - ఆకారమునకు మోక్షపర్యంతము యనియర్థము. 'ది' అను యక్షరమునకు జీవత్వాకారముప్రకాశించువాడనియర్థము. 'త్య' వర్ణమునకు దేహాదులనుత్యజించువాడని యర్థము. కావున ఆదిత్యుడనగ జీవుడు. ఓంకారమువలన పరబ్రహ్మ వివక్షితమగుచున్నది. కావున "మోక్షరూపామృతప్రాపక నిరతిశయాత్మక బ్రహ్మైవాస్మీతి ప్రతిపాద్యతే" "అముక విశేషణములుగల ఆ బ్రహ్మమే నేను" అని యీ అష్టాక్షరీ మంత్రముయొక్క అర్థము అని వారి భాష్యము.

III వ అధ్యాయము

ఫలశ్రుతి

(సూర్యోపనిషత్తునందలి) వాక్యములు.

ఇఁక యీ యుపనిషదంతమువఱకు సౌరమన్త్రజపముచే గలుగు ఫలములను శ్రుతులు జెప్పుచున్నవి. మంత్రముయొక్క మాహాత్మ్యమును దెలియజేయు మన్త్రజపము వ్యర్థమగును. కావున మన్త్రముతో కూడ మన్త్రమహిమను స్మరించుట ప్రాచీన వైదిక సంప్రదాయము. ఛాందోగ్య శ్రుతియందు "సయఏత మేవం విద్వా నుపాస్తేఽపహతే పాపకృత్యాం లోకీభవతి - సర్వ మాయురేతి...య ఏతమేవం విద్వానుపాస్తే" ఇట్లు ఫలము దెలిసికొని యెవ్వ డుపాసించునో వానికి అముక ఫలములు గలుగును. యెవ్వడిట్లు ఫలముల దెలిసికొని యుపాసించునో "య ఏతమేవం విద్వానుపాస్తే" అని రెండుమారులు ఆవృత్తిగా చెప్పుటచేత, ఫలము దెలిసియె యుపాసన చేయవలయునను విషయమును శ్రుతి నొక్కి వక్కాణించుచున్నది. పురాణములందును మాహాత్మ్యము దెలియని మన్త్రజపము వ్యర్థమని జెప్పబడినది. ఉ॥ "గీతాయాః పఠనం కృత్వా - మాహాత్మ్యం నైవ యః పఠేత్ । వృథాపాఠో భవేత్తస్యశ్రమ ఏవ ఉదాహృతః" (వరాహ పురాణము.) ఇందు కేమికారణము? మన్త్రమహిమను దెలియనిచో, మన్త్రజపమునందు దృఢ నిష్ఠ కలుగదు. వ్యాధి బాధలచేగాని విషయాసక్తిచేగాని, వివిధవిఘ్నములుగలిగి, మన్త్రజపమును మధ్యకాలములో మనము మానివేయుదుము. ఇట్టి అంతరాయముల నివారించుటకై. మన్త్రముతో పాటు మన్త్ర మాహాత్మ్యమును, మనము స్మరించినచో, అందుత్సాహమును, ఆదరాతిశయమును గలుగును కావున, యీ క్రింది వాక్యములచే శ్రుతి స్వయముగా మన్త్ర మహిమను వెల్లడించుచున్నది. అట్టిశ్రుతిప్రతిజ్ఞ విశ్వసనీయము.

మూ॥ యః సదా అహః అహ జపతి । స వై బ్రాహ్మణః భవతి । స వై బ్రాహ్మణః భవతి॥

ఈ అష్టాక్షరీని యెవ్వడు సదా ప్రతిదినమున పఠించునో, వాడు నిశ్చయముగ బ్రాహ్మణుడే యగుచున్నాడు. నిస్సంశయ ద్యోత నార్థము 'బ్రాహ్మణోభవతి' అను వాక్యమున కావృత్తిన ఇచ్చోట బ్రాహ్మణు డెవడో, శూద్రుడెవడో కొంత విచారింతము. శ్రుతి. "తముహ పరః ప్రత్యువాచాహహారేత్వా శూద్ర తవైవ సహ గోభిరస్త్వితి" ఇచ్చోట ఛాందోగ్య శ్రుతి'శూద్ర' శబ్దమును శోకించువాడు, శోకముచే కృశించువాడు 'అను' శుచ్ ధాత్వర్థమునసే ప్రయోగించినది. అట్టి శోకములేని శుద్ధచైతన్యము అనగా బ్రహ్మచైతన్యము గలవాడు బ్రాహ్మణుడు. వానిని 'శర్మా' అని పిలుచుచున్నాము ('శర్మ' యనగా - శాంతి, సుఖము) ఈ సౌర మంత్ర జపమువలన శూద్రుడు బ్రాహ్మణు డగుచున్నాడు. అనగా 'శోకము' వీడి 'శర్మ'ను పొందుచున్నాడని యీ వాక్యార్థము. (ఇక రెండవ ఫలమును శ్రుతి జెప్పుచున్నది):—

మూ॥ సూర్యాభిముఖో జప్త్వా । మహావ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే॥ సూర్యుని కెదుట నిలిచి యీ అష్టాక్షరీని జపించినచో, మహావ్యాధి భయమునుండి తప్పించుకొనును.

"మహావ్యాధి" అనగా "కుష్ఠువ్యాధి" మఱియు దాని వంటి యితర మహాక్లేశము గలిగించు వివిధ వ్యాధులు. "భయ" శబ్దమునకును 'వ్యాధి' యని అర్థాంతరమున్నది. 'వ్యాధి' అనగ, శరీర జన్యరోగము. ఆధి అనగ మనస్సునకు క్లేశమున చిత్తక్షోభ. ఇట్టి 'ఆధి' విశేషమయినచో వ్యాధి యగును. (సశేషము)

స్వీయ చరిత్ర

రామరాజయోగీంద్రులు

(గతసంచిక తరువాయి)

రాత్రికైనను నావద్ద చదువువచ్చి తీరెడిది. ఆకారణమువలన అంతర్వేదిపాలెం మునసబుగారి కుటుంబములోని పిల్లలెల్లవచ్చి నావద్దనే చదువుకొనుచుండిరి. ఆచుట్టుపట్ల బోర్డుస్కూలులేదు. నేను స్వతస్సిద్ధముగా కొద్దితిండి తినుచుండువాడుక గలవాడను. మంచికూర సందర్భముగానిపూట మరియు తక్కువగా తినుచుండెడి వాడను. మాతల్లి మాయింటివద్ద నాకెన్నడును పేరినేతిని వేసి యెరుంగదు. ఒకవేళ నేయివేయవలసిన పని గలిగినచో అప్పుడుచేసిన చల్లలోని వెన్న కాచి ఆవెచ్చవెచ్చని నేతిని నాకు వడ్డించెడిది. లేదా అన్నములో పాలపై మీగడనైన వేసెడిది. అట్లారెండును సందర్భముగానిచో నాకవి యక్కరలేకుండనే తిండి తినివేసెడి వాఁడను. మాయింట విశేషముగా, కారము, పులుసు వాడుచుండుటగలదు. గెదరుకూరలేసి రోజు దుర్దినముగా మాచే భావించబడుచుండెనని పాఠకులిదివరకే యెరుగుదురు. చేపలు, మాంసము మున్నగు గెదరుకూరలు తినువారికి నేతిలో విశేషము గాన్పించదు. అదిలేకపోయినను నీచు దినువారికి బలముతగ్గిపోదు. ఎందుచేతననగా:- చేపలశరీరమంతయు చమురు పదార్థమే.

మా యింటివద్దవలెగాక గంగరాజుగారి యింట మత్స్యమాంసాదులు చాల మితముగా నుపయోగింతురు. యితరకూరలైనను మాయింటిలో వండినంతటి ఘాటుగా నుండెడివిగావు. గాని గంగరాజుగారి భార్యగారు నాకు మంచిమజ్జిగనో పెరుగునో అన్నములో వడ్డించుచుండిరి. అందువల్ల కూరలు చప్పగానున్నను యెట్లనో కాలక్షేపమైపోవుచుండెను. పైగా పరస్థలముగుట వలన నేను చాలభయభక్తులుగానే భుజించుచు మాట్లాడుచు కాలక్షేపముఁ జేయుచుండెడివాఁడను. పరులకు శ్రమగలిగించుట నాకయిష్టము. ఇట్లు రెండుమూఁడు సంవత్సరములు జరిగిన పిమ్మట నొకదినమున వారియింటి కెవరో బంధువులు వచ్చిరి. గంగరాజుగారిభార్య అప్పటికి సిద్ధముగానున్న అన్నము కూరలు వడ్డించి ఆ బంధువుల సాగనంపి మరల వెంటనే అన్నము వండిరి. ఆవేళ గంగరాజుగారు కోర్టు వ్యవహారముపై అమలాపురం వెళ్ళియుండిరి. అందువల్ల నామె మరల కూరవండుటకు బద్ధకించి, చింతకాయపచ్చడి పోపుబెట్టి నాకు అన్నములో వడ్డించిరి. వెల్లుల్లిరేకులు పోపులోవేసి, చింతకాయపచ్చడి తిరుగబోతఁబెట్టి నాకు వడ్డించినచో నెన్నిదినములైనను సరియే యితరకూరలవసరము లేకనే తినివేయఁగల సమర్థత నాకు గలదు. ఆసంగతి ఆమె గుర్తించిరి గావుననే ఆపూటకట్లు జేసిరి. నాకది చాల యనుకూలముగా నున్నందున చాల సంతసించుచు పీటపై కూర్చుంటిని. అంతటా యిల్లాలు "వట్టి పచ్చడితో నెట్లు తినఁగలరబ్బాయీ! యని నిమ్మకాయంత పేరు నేతిముద్ద తెచ్చి నేను భుజించు కంచములో వేసిరి. అప్పటికింకను నేనన్నములో చేయిఁ బెట్ట లేదు. చూడఁగా ఆనేయి కొంచెము నిలవ వాసనఁ గొట్టుచుండెను. అందువలన నాకది యిష్టమైనదిగాదు. గాని దాని నేమిచేయవలయునో నాకు తోచలేదు. అంతటామెను బిలిచి, "మామ్మా! నాకీ నేయి అక్కరలేదు. వట్టి పచ్చడితోనే అన్నమంతయు తినివేయుఁగలను." అని చెప్పితిని. అందుకామె "యీవేళ మీ తాతయ్యగారు (గంగరాజుగారిని నే నెప్పుడును తాతయ్యగారని పిలుచుచుండుట వాడుక)

అమలాపురంనుంచి రాలేదు. అందుకై నేను కూర
వండలేదు. గావున మీరు వట్టిపచ్చడితో తిను
చుండిరిగదా యని నామనస్సు బాగుండక, కొం
చెము నేయి వడ్డించితిని. తినివేయుఁడు" అని
అమితమగు ప్రేమతోఁ బలికిరి. "మామ్మా!
యీ నేయి కొంచెము చలివాసనగా నున్నది.
గావున, నాకు సహింపగాలేదు. దీని నెచ్చట
నుంచవలెను" అని మరల నెమ్మదిగా నడిగితిని.
అట్టి నేతిని మాతల్లియే నాకు వడ్డించియున్నచో
దానిని చెప్పకుండా వీధిలోఁబడునట్లు విసరివేయు
నంతటి చురుకు స్వభావము గలవాఁడనేగాని పర
స్థలమునం దా యాటలెట్లు సాగును? విస్తరాకులో
భోజనమైనచో అక్కరలేని పదార్థములెల్ల
విస్తరి చివరకు త్రోసివేసి యిష్టమున్నవానినే
తినవచ్చును. గాని కంచములో నట్లు చేయుటకు
వసతిలేదు. నేయి కంచమందుండఁగా నందు
మజ్జిగపోసుకొనుటెట్లు? నాకేమియు నుపాయము
తోఁచక ఆమె నడిగితిని. అందు కామె "అది మీ
కక్కరలేనిచో క్రిందనుంచి మజ్జిగతో నన్నము
తినుఁడు" అని చెప్పిరి. ఆమె శెలవుపొంది
ఆ నేతిముద్దను పదిలముగా తీసి నేలనుబెట్టి భోజ
నము ముగించి లేచిపోతిని. గంగరాజుగా రెంత
విలవ నేతినైనను తప్పక పూటకొక గిద్దెడు
చొప్పున విధిగా అన్నముతో పుచ్చుకొనుచుం
డెడివారు. ఆయనది మేహతత్త్వమగుటవలన
నేయి చేర్చని తిండి తినినచో తలపోటువచ్చి
బాధపెట్టెడిది. అందువల్ల వారియింట నూనె
పోపు లేనేలేదు. అన్నికూరలలోను, పచ్చళ్ళలోను
నేతినే వారు వాడుకచేయుచుందురు. వారికి
విధిగా పాడియుండెడిది. వారియింట పచ్చళ్ళతో
నన్నముఁ దినవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల నాకు పాల
మీగడను గూడ వేయుచుండుట గలదు. ఆవేళ
పాలమీగడ లేనందువలన, పేరిన నేతిముద్దను
వడ్డించిరిగాని లేకపోతే ఆమె నాకది వేయనే
వేయదు. ఆమె స్వభావము నేను బాగుగా
నెరుంగుదును. గావున నెప్పుడైన నొకపూట
నేయి వేయకపోయినను నేను మరియొకరీతిగాఁ
దలంచుకొనెడివాఁడనుగాను. ఒకవేళ నే నావాసన
నేతిని తినినచో నా కాదినమంతయు వికారముగా
నుండును. అందుకొఱకుఁ డిసి నేనా నేతిని తీసివేసితినే
గాని గర్వముచే గాదు. నేను దరిద్రుఁడనై
వారింటికి కడుపుకూటికై పోయి, యిట్లతిశయ
ముగా ప్రవర్తించునంతటి బుద్ధిహీనుడనుగూడఁ
గాను. ఏకార్యమున కెంత విలువగలదో నాకు
బాగుగా తెలియును. గాని దైవము ప్రతికూల
మైనప్పు డట్టి తెలివితేటలేమియు నుపకరింపవు.
మొదట గంగరాజుగారి స్థితికంటె మాస్థితి తక్కు
వదిగాదు. గాని దైవగతి మాయందు వేరొక
విధమునఁ బ్రవర్తించినది. గంగరాజుగారు నాతో
నప్పుడప్పుడు "నాకు పెత్తనము వస్తే" అని మీ
తండ్రిగారనుచుండెడివారు అని నాతోఁ జెప్పి
నవ్వుచుండెడివారు. అనఁగా మా తండ్రిగారు
పెత్తనముఁజేసి ఆస్తిని పాడుజేసినందువలన మాకు
దరిద్రము వచ్చినదని ఆయన బాగుగా నెరుం
గుదురు.

మరునటి దినమున నేను బడి విడిచి పిట్టి మునసబు
గారి యింటిమార్గమున బయలుదేరి గంగరాజు
గారింటికి బోవుచుంటిని. మునసబుగారు నన్నుఁ
జూచి వికటముగా మందహాస మొనర్చుచు "పేరు
నేతిముద్దలు గోడనుబెట్టి కొట్టుచుంటివటగాదూ!
అంత వెగటుగా నున్నదటోయ్! నీకు నెయ్యి!"
యని నన్ను హేళనగా పలుకరించిరి. ఆ మాట
లకు నేను వెరగుపడి "నేను నేతిని గోడనుబెట్టి
కొట్టలేదనియు, గంగరాజుగారి భార్య క్రిందఁ
బెట్టుఁడని చెప్పుటవల్ల నేనట్లు చేసితిననియు, అది
వాసనగా నున్నదగుటచే నాకు కిట్టక తీసివేయించ

వలెనని వారి నడిగితిననియు, జరిగిన యథార్థ వృత్తాంతముఁ జెప్పితిని. గాని ఆ మాటలకచ్చట గూర్చున్నవారెల్లరును పెదర్థములు దీసి ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకొనిరేగాని నిజంబరయరైరి. తిరిగి మాటాడదగిన సమయముగానందున వారి హేళనవాక్యములకు తలయొగ్గి, ఆ నా దుర్గతికి విచారించుచు, పరులకాశ్రయమివ్వఁదగిన మాకిప్పుడిట్టి పరమ దౌర్భాగ్యదశ సంప్రాప్తమైనది గదా యని లోలోన దలపోసుకొనుచు, అచ్చటినుంచి వెళ్ళిపోతిని. నా చిన్నతనమునాఁటికి మాకు పాడి; పంట; పశువులు; పాళెళ్లుగూడ నుండిరి. మామిడి; ఈడి; మున్నగు సమస్తఫల వర్గములు సమృద్ధిగాఁ గలవు. అందు కొన్ని మామిడిచెట్లు భాగవతులకు; భోగము వాళ్ళకు; బ్రాహ్మణులకు; అంతర్వేది నృసింహస్వామికి దానముగా మా తండ్రిగారి మాతామహుఁడగు ముతుంది కృష్ణంరాజుగారు యిచ్చియుండిరి. అవి మా పొలములో యిప్పటికిని గలవు. ఆ కృష్ణంరాజుగారు తమ తోఁటలో గాచిన మామిడికాయలను అడిగినవారికెల్ల లేదనకుండ పంచిపెట్టుచుండెడివారట; పలువురు ప్రతిదినమును వచ్చి వారింట భోజనమొనరించి పోవుచుండిరి. ఆయన పెద్దకుమార్తెను మా తాతగారగు చిట్టి నరసింహ్వారాజుగారికిచ్చి వివాహమొనర్చి;తమకు పురుష సంతతిలేనందున అల్లునిగూడ నింటనిల్లరికముంచుకొనిరి. అట్టి మాకుటుంబమునకిట్టి దుర్గతి గలిగినదిగదా! యని కొంతసేపు విచారించి చేయునదిలేక నోరుమూసుకొని యూరకుంటిని.

ఇటువంటి కష్ట పరంపర లసంఖ్యాకముగా; పరగృహనివాసమునందు గలుగుచుండు విషయము ననుభవనీయులెల్ల రెరింగినదే. ధనమిచ్చి హోటలులోగాని; మరియొకచోట అద్దెకొంపలోగాని నివసించినచో కొంతవరకైన స్వేచ్ఛగలదుగాని; యూరకే పరులదయకెరవై; దరిద్రావస్థలో పరగృహవాసదీక్ష నెరవేర్చుటవలన నెట్టి స్వేచ్ఛయు నుండదు.

మనమున్న యింటివారొక పదార్థమును తినఁబెట్టిరనుకొనుఁడు. అప్పుడు మనకా పదార్థమును మరికొంత దినవలయునని యభిలాషగలిగినచో నది లభించుటెట్లు? వారి నడిగినచో నేమనుకొందురోయనియు; వారింట నిఁక నా పదార్థమున్నదో లేదో యనియు; నెంతటివారికైనను సందియము గలుగక మానదు. తీరా నోరువిప్పి యడిగినచో నది యిఁక వారియింట లేనియెడల "పెట్టఁజాలమైతిమిగదా" యని వారు విచారించక మానరు. "అయ్యో! యెందుకడిగిపోతి"మని మనకు విచారము గలుగవచ్చును. పైగా మరియొక చిక్కుగూడ పరగృహవాసికి గలదు. అట్టివాని మిత్రుఁడెవఁడైన దూరప్రదేశమునుంచి చూడవచ్చినచో వానిని మర్యాదఁజేసి పంపించుటలో పల్లెటూళ్ళలో చాలా బాధలున్నవి. వానిని వేరొకచోటికి బంపించి భోజనముఁ బెట్టించినచో యింటివారు విధిగా నిష్టూరము వేయక మానరు. ఆయిల్లు తనకే యెరువైనప్పుడితరులను భోజనమునకై తీసుకువచ్చి మర్యాదఁజేయుటెట్లు? యిట్టి సందేహములవల్ల వచ్చిన మిత్రునికిగాని, బంధువునకుగాని భోజనము పెట్టించనిచో వాడు చాల నిరసనముగాఁ జూడవచ్చును. యింకను యిట్టి యాతిబాధలు పెక్కులు నాకనుభవములైనను వాని నిచట చర్చింపఁజాలక యింతటితో విరమించితిని. మరియు భోజనముచేయుటలో పడకలో, నడకలో, నడతలో, చూపులో, పనిలో, మాట్లాడుటలో, మర్యాదలోఁ గూడ చాల జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించినఁగాని యితరచోట నెంతటి తెలివిగలవానికైన మాట దక్కదు.

గంగరాజుగారింట నేను మూఁడు సంవత్సరము లుండుటకు మొదట మాటలైనను తుదకారు సంవత్సరము లచ్చట కాలక్షేపమొనర్చితిని. 1916 లో నేను గంగరాజుగారి యనుమతినంది స్వగృహమునకై బయలుదేరిన సమయమున ఆయన నన్నుఁ జూచి సంతోషముతో "నీవు యెట్లువచ్చితివో అట్లు వెళ్లుచున్నందుకు నేను చాల సంతోషించితి"నని మాత్రమనిరి. అనఁగా, పేచీగాని, నిష్ఠూరముగాని లేకుండా వెళ్ళుచున్నానని ఆయన యుద్దేశము. ఆ మాట కచ్చటి వారెల్ల చాల సంతసించిరి. ఆ యారేండ్లు వారింట భోజనముచేయుటయేగాని వారివద్ద నొక్కడమ్మిడీ గూడ నేను పుచ్చుకొనలేదు. వారు యివ్వనూ లేదు.

నేనంతర్వేదిపాలెములో నింకను కొంతకాల ముండవలసిన వాఁడనేగాని యింతలో నొక యవాంతరము గలిగినది. అది యేమనఁగా:- అంతర్వేదపాలెం మునసబు కంతేటి వెంకట్రాజుగారి కొకదినమునందకస్మాత్తుగా లోయర్ శెకండరీస్కూలు పెట్టించవలయుననెడి సంకల్పము గలిగి నన్నుఁ బిలిచి "నీ రిజల్టుస్కూలు మా పేర ట్రాన్స్ఫరుచేసి, నీవు వచ్చి మా స్కూలులో పనిచేయవలయు"నని యాజ్ఞాపించిరి. అందుకు నేను "అయ్యా! వెంకట్రాజు బావగారూ! నేను గంగరాజుగారింట భోజనమొనరించుచున్నాను గదా! వారి యనుమతిలేనిది నేను స్వతంత్రించి మీ స్కూలుకు వచ్చుటకు వీలులేదు. అట్లుచేసి వారింట భుజించు టనుచితము. మా కుటుంబ మిచ్చటలేదు. మరియొకచోట నాకు భోజనపు టేర్పాట్లు కుదురవు. కావున నా విషయమై మీరు బాగుగా యోజించవలయును" అని వినయవిధేయుండనై పలికితిని. ఆ మాటలను వినునప్పటి కాయన నేత్రద్వయ మరుణకాంతితో ప్రకాశించుచుండెను. అందు కనుగుణముగా, "సరే! కనుక్కొని చెప్పుము. పొమ్ము!" అని కోపముగాననిరి. నేను వెంటనే గంగరాజుగారివద్ద కేఁగి జరిగిన వృత్తాంతమును నివేదించితిని. మునసబుగారి మాటకు గంగరాజుగా రడ్డుజెప్పఁజాలక నాకేమియు జవాబు చెప్పరైరి. నేను రెండు మూఁడుసార్లు హెచ్చరించఁగా గంగరాజుగారు "నీ కిష్టమైనచో వెళ్ళుము" అనిరి. అదియైనను చాల నెమ్మదిగా ననిరేగాని, చురుగ్గాననలేదు. నేనచ్చటికి పోవుటకు వారికింతమాత్రము యిష్టము లేక అట్లు చెప్పిరని గ్రహించుకొని, మునసబుగారివద్దకు బోయి "నేను కొన్ని పరిస్థితుల వల్ల నచ్చటికి రావీలులేదు" అని చెప్పితిని. అందుకు వారి కాగ్రహమువచ్చి, "సరియే! నీ విషయమై జాగ్రత్తఁ బూనెదములే!" యని గర్జించిరి.

తదుపరి వారు 4,5 మంది మాష్టరులను రప్పించుట, వాళ్ళతో స్కూలు బెట్టించుట, నా స్కూలుకువచ్చు పిల్లలనెల్ల అడ్డముఁగొట్టించి వారి స్కూలుకు యీడ్చుకొనపోవుట, మున్నగు గందరగోళములు జరిగించి, తుదకా స్కూలును నెరవేర్పఁజాలక, మాష్టర్లకు జీతములివ్వఁజాలక, కొలఁదికాలములో ఎత్తివేసిరి. శ్రీ కంతేటి వెంకట్రాజుగారి కరుణాకటాక్షమువలన అప్పటితో నాకు పరగృహవాస దీక్షాపర్యవసానము తేలిపోయినది. అప్పటినుంచి నేటివరకు నేను అస్వతంత్రనియతితో పరగృహనివాసమొనరింపలేదని చెప్పగలను. అప్పట్లో అచ్చటి ప్రజలెల్ల రొక్కపెట్టున నావిషయమై "మునసబుగారన్యాయము చేసి"రని గోలగా చెప్పుకొనిరి. గాని మునసబుగారు నన్ను కరుణించిరనియే నేను మరిమరి సంతసించుచు పోలవరము వచ్చితిని. నేను చొరవఁజేసి మునసబుగారి నడమంత్రపు స్కూలుకుపోక పోలవరముపోవ సంకల్పించినందుకే గంగరాజుగా రట్టి యోగ్యతాపత్రికను నాకొసంగినది.

(సశేషము.)

మూత్రకృచ్ఛ్రము

బాలకవి అల్లమరాజు బ్రహ్మానందము
కవికుమారాశ్రమము
చేబ్రోలుపోస్టు పిఠాపురం.

మూత్రకృచ్ఛ్రము బహుళబాధాకరము. తల్లక్షణముల జాగ్రత్తగా నిశ్చలబుద్ధితో నాలోచించి పనిచేసిన యెట్టిసమయములందైనను సుఖము గాంచవచ్చును. ఇయ్యది వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, త్రిదోష, వస్తి, శుక్ల, శర్కర, వాతకుండలియను అష్టవిధంబులు. వాతమున జనించిన నొప్పియు, పైత్యమువల్ల బుట్టినమంటయు, శ్లేష్మమువల్లబుట్టిన చల్లనిచిక్కనిస్రావము, త్రిదోషములబుట్టిన మూడుగుణము, అస్తినిబుట్టిన రాయియు, శర్కరకు యిసుక సున్నపుతేట కలిపినరీతి స్రావము, కలుగుచుండును. తరుచుగా మూత్ర, పురీష, శుక్రనిరోధములవల్లను, అంగదౌర్బల్యమువల్లను, పూయమేహాదిరోగ సంబంధమువల్లను, పుట్టి బాధించుచున్నవి.

పథ్యము:—వాతప్రధానమునకు నిరూహవస్తి స్నేహద్రవ్యములచే నిండిన తొట్టిస్నానము, ఉత్తరవస్తియు, పైత్యప్రధానమునకు స్నానము, తడిగుడ్డకట్టు, వస్తి, విరేచన కర్మలును, కఫప్రధానమునకు స్వేదవిరేచనవస్తి కర్మలును, త్రిదోషమునకు అభ్యంగాది క్రియలును; పురీషనిరోధ జనితకృచ్ఛ్రకు స్వేదకర్మయు పథ్యములు.

అపథ్యము:—మద్యపానము, పరిశ్రమ, స్త్రీసంభోగము, స్వారీ, తాంబూలము, మూత్రవేగమును నిరోధించుట, అమ్లరస పదార్థములు.

చికిత్స:—పథ్యాపథ్యములందు లక్ష్యముంచవలెను. ఉదయము 6 గం॥లకు 30 నిమిషముల కాలము లింగస్నానము. అరగంట విహారము. పిదప పొత్తికడుపుమీద తడిగుడ్డకట్టుట 20 నిముషములవరకు, సాయంత్రమున అరటికాయ ఉడికించి బొడ్డుపై కట్టుటకూడ మంచిది. యెనీమా తరుచుచేయుచుండవలెను. సాయంకాలమందును వీలునుబట్టి పైరీతినే చేయించవలెను.

ఆహారము:—ఉదయము రెండునిమ్మకాయల రసము యవక్షారము చేర్చిగాని, ఉప్పునీరు జేర్చిగాని త్రాగించుట, భోజనములో తెలగపిండాకు (కొండపిండాకు) సమూలముగాని, గుమ్మడిఆకుగాని కూరగా వండితినుట. యీ ఆకుకూరలు పెసరపప్పుచేర్చికూడ వండుకొనవచ్చును. మధ్యాహ్నము లేతకొబ్బరికాయ నీరు గోకుతో కలిపి త్రాగుట. అరటిపళ్ళరసముకూడ అప్పటప్పటిది యుపయోగించుట మంచిది. అన్నము తక్కువ కూరయెక్కువతిన్న త్వరలో గుణముకనబడును. రాత్రికూడ భోజన మవసరమైన పొద్దుటిరీతిగా చేయవలెను.

రోగివయసు, తత్వము గుర్తెరిగి చికిత్స చేసిన వైద్యవరులకెట్టి గౌరవలోపము యీవ్యాధియందు రాదని నొక్కిచెప్పగలను.

ఆరోగ్యతత్త్వము

(రెండవ భాగము) ఉపోద్ఘాతము

పువ్వాడ వేర్రాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

పూర్తిగా నశించినపుడును, శస్త్రచికిత్సచే నరములు తెగి చైతన్య ముడిగినపుడును దప్ప, మరియెట్టి స్థితియందైనను ప్రకృతి వైద్యమువలన పూర్వవయస్సునందు చాల రోగములయందు పూర్ణారోగ్యమును, బొత్తిగా శరీరము చెడిన రోగములందుగూడ ఉపశాంతియు గలుగును. పరవయస్సునందు సామాన్యరోగములందు పూర్ణారోగ్యమును, అసాధ్యములందు ఉపశాంతియు గలుగును. మందులకు లేనిశక్తి ప్రకృతి వైద్యమునకుమాత్రము గలదాయనిన గలదని రూఢిగ జెప్పవచ్చును. సర్వశక్తుడైన పరాత్పరుడు తాను సృజించి ఆయారూపములతో జీవులు నశించుటకొఱకు నిర్ణయించిన పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతమునుగల (దేవాలయము లనదగు) శరీరములకు ఏబాధయురాకుండ ఆయాజీవులు వసియింపవలసినన్నాళ్లు సరిగా నడచునట్లు తగినశక్తిని గట్టితనమును గలుగజేసియున్నాడు. ఈ శక్తి, తాను జ్ఞానినని విర్రవీగి ప్రకృతి విరుద్ధములైన ఆహార నిద్రా, మైధునాది నడతలుగల మానవునందు దప్ప తదితర జీవజంతువులందెల్ల సువిదితమే. ఏకాలమునందును ఆరోగ్యముతోనే సుఖజీవనము నడపుకొనుచు అవసానకాలమునందు సయితము పరసహాయ్య మక్కఱ లేక శరీరమును విడచెడు జంతువులను మనము చూచుచునేయున్నాము. ఒకవేళ నిష్కారణముగ ఆరోగ్యముజెడినను తిరిగి తనంతట ఆరోగ్యము గలుగును. దానికి సాధనములనవి తమకు గల అంతరాత్మ బోధచే నెరుగుచున్నవి. మనుష్యునకు కూడ నిట్టి శక్తిగలదు. ఆ యంతరాత్మ బోధల పెడచెవిని బెట్టి కృత్రిమాహార విహారాదులచే జెడియుండినను ప్రకృతి వైద్యమువలన తిరిగి శరీరమునకు పూర్వపుశక్తి కలిగి తనకుగలిగిన రోగమునకు ప్రతిక్రియ నొనర్చి శరీరము బాగుపడగలదు. సర్వజీవ జంతువులకు మందులు అక్కఱలేక ఆరోగ్యము గలుగుచుండగా మనుష్యునకు మాత్రము మందులతోను శస్త్రములతోను అవసరమేమి? ప్రకృతివైద్యమనిన కృత్రిమ పద్ధతులను విడచి ప్రకృతికి మరలుటయును, పంచభౌతికాత్మకమగు శరీరమును పంచభూతముల యారాధనకు దారిచూపి, ప్రకృతిని ధిక్కరించిన తప్పునకు ప్రాయశ్చిత్తము జేసికొనుటగాని మరియొకటిగాదు. ప్రకృతివైద్యము చేతగూడ, సర్వజనులు మరణమునుండి దప్పింపబడుదురని యెవ్వరును చెప్పలేరు. జీవశక్తి (ఆయుర్దాయము)గల రోగులందరును ఏవిధమైన రోగమునుండియైనను రక్షింపబడుదురని నొక్కి చెప్పవచ్చును. ఇందు రోగనిదానముతోగాని, శరీరముయొక్క యేయే భాగములు చెడినవోయనిగాని, ఎట్టిదోషములు గలవోయనిగాని పరీక్షించునది వైద్యుడుగాడు, లోన నివసించియుండెడు సర్వసాక్షియైన అంతరాత్మయే. శరీరములోని అవయవముల కన్నిటికి శక్తినిచ్చి, జీర్ణకోశమునకు విరామమిచ్చి అన్నియవయవములను శరీరమందు ప్రవేశించిన దొంగయగు అన్యపదార్థమును గెంటివేయుటకుగాను, అంతరాత్మను విడచిపెట్టుచున్నాము. అందువలన రోగపదార్థమును చాలవరకు గెంటివేయువరకు అవకాశమిచ్చి, తరువాత స్వాభావికమగు పదార్థములను కృత్రిమరుచుల గల్పింపక, ఎంతకావలెనని ఆత్మ

బోధచే దెలియునో అంతవరకు యిప్పించుటచే క్రొత్తగా రోగపదార్థ కల్పన గావింపబడదు. గాన పూర్వపు రోగపదార్థమంతయు బహిష్కార అవయవములద్వారా గెంటివేయబడును. అప్పుడు కుట్రలేని పొయ్యివలె జఠరాగ్ని చక్కగా వెలుగుట కారంభించును. సర్వేంద్రియములును తమనాక్రమించుకొనిన మలినము నుండి విముక్తి జెందుటచే నూతన శక్తిగల్గి వె కాలముననే తమతమ పనులను చక్కగా నెరవేర్చి శరీరమునకు పూర్ణారోగ్యమును, శక్తిని గలుగజేయును. సర్వరోగములందును ఒక్కటే విధానము. రోగమునుబట్టి వైద్యము మార్చనవసరములేదు. రోగ కారణమునే యీ వైద్యముచే నిర్మూలనము జేయుచున్నాము గాన రోగము నశింపక తప్పదు. నిప్పును దీసివేసిన పొగవచ్చుటకు మార్గమేది? అంతేగాక మందుల వైద్యులలో నిపుణోత్తములని పేరుపొందిన వైద్యులకుగూడ కుదరని రోగములను ప్రకృతి వైద్యముచేగుదుర్చుచుండుట కనిపెట్టుచున్నారు గదా! ప్రత్యేక వైద్యములందు నిపుణులగు సర్వవైద్యులవల్లను గుదర్పబడు సర్వవిధములగు రోగములును అట్టి నిపుణుల నిపుణత్వము కంటె నిపుణతరముగ, నిర్భయముగ, రోగికెట్టి బాధ గలుగకుండ బహు శాంతముగ, అంతకంటె తక్కువకాలములో, ద్రవ్యనష్టమేమియు లేకుండ నిరుపేదకుండ అలాభమును పొందగలుగునట్లు ప్రకృతి వైద్యముచే గుదురును. ప్రకృతి వైద్యమునకు లొంగని రోగములులేవు. ప్రకృతివైద్యముచే బాగుపడని రోగులు లక్షలాది ధనము ఖర్చుపెట్టి దేశములెల్ల దిరిగియు ఆరోగ్యమును గాని ఉపశాంతినిగాని పొందలేరు. ప్రకృతివైద్యమును మాత్రమే నమ్మి, యితరవైద్యముల వా నిసరోగులకు ఆయుర్దాయము లేకపోయి, ప్రాణహాని గలిగినను ద్రవ్యహాని లేదుగాన దనమీద ఆధారపడియుండెడి భార్యా పుత్రాదుల పోషణవిషయమైన చింతలేదు సరిగదా చికిత్సా కాలమునందు బాధ లంతగా లేకుండుటయు శాంతముతో మరణించుటయు ఏటస్థమగును. చావున కెక్కడను అఘుదలలేదు. ఆయుర్దాయము నకు మందులేదు ప్రారబ్ధము నశించిన పిమ్మట ఒక నిమిషమైన జీవి ప్రపంచమందు నిలువ డను సిద్ధాంతములు ప్రతివారును ఎరుగుదురు. ద్రవ్యముచే ఆయుర్దాయమును వృద్ధిపొందింప గలిగిన యెడల కోటీశ్వరులగు చక్రవర్తులందరునుజీవించి యుండవలసినదే! గాన జ్ఞానముగలిగి రోగముల విషయములయందు పూర్వార్జితమైన ద్రవ్యమును పూర్తిగా పోగొట్టుకొని పిదప చింతింపక నిరపాయమును, నిశ్చయమును అగు ప్రకృతి వైద్య శరణమునంది జీవింపుడని లోకులను గోరుచు అట్టి జ్ఞానము ప్రజలకు గలుగజేయ గలందులకు భగవంతుని వేడుకొను చున్నాను.

ప్రకృతివైద్యములలోగూడ అనేకములైన విధానములు బయలుదేరినవి. అనేక దివ్యపురుషులు తమ తెలివి నుపయోగించి వేరు వేరుమార్గముల గనిపెట్టిరి. వాని యన్నిటివలనను ఆరోగ్యము గలుగును గాని అన్నిరోగముల కొక విధమగు వైద్యముగాక వేరు వేరు విధానములుండుటచే సామాన్యప్రజలందరును దమంత దాము నిరపాయముగ చికిత్సచేసికొనుటకు వీలులేదు. వైద్యసహాయ్యము గావలసివచ్చును. రోగనిదానము గావలసివచ్చును. అప్పుడు కించిజ్ఞుడగు వైద్యుడు సరిగా రోగనిదానము చేయలేకపోవచ్చును. గాన అట్టి లోపములకు తావులేని నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర వైద్యమును చికిత్సాద్వయమును మహామహు

డైన కూనేమహర్షి గనిపెట్టియున్నాడు. ఈ వైద్యసహాయ్యముచే ఎంత స్వల్పరోగమైనను, ఎట్టి ఘనరోగమైనను, కాలికమైనను, తరుణమైనను, ఆగంతుకమైనను, శరీరమునందు పుట్టినదైనను బహుస్వల్పజ్ఞానముచే ఒకసారి నైన్యని వలన విని గ్రహించుకొని స్వయముగనో లేక దనయింటి మరియొకరి సహాయ్యముననో, ద్రవ్యవ్యయమక్కరలేక నీళ్లతోను, మట్టితోను, సూర్యభగవానుని సహాయ్యమునను నిర్మూలించుకొనవచ్చును. దీనికి రోగనిదానముగలదు. ఈ నిదానము రోగము రాకపూర్వమే వచ్చురోగముల దెలుసుకొని రాకుండ గాపాడుకొనుట కుపయోగించును. ఈ రోగనిదానముకూడ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రమందలి నాడీ నిదానమువలెను, వేదాంతశాస్త్రమందలి బ్రహ్మమువలెను, విశేషమైన అనుభవముచేతగాని సాధ్యపడదు. కేవలం ముగ్రంథపఠనవలన పేర్లుమాత్రము తెలియునేగాని, రోగనిదానమంతగా బోధపడదు. అనేక రోగులను పరీక్షించి అన్యపదార్థమెట్లు వ్యాపించినదో, అది యెకముం దేయవయవములను ముట్టడించునో దానిగతి యెట్లుండునో పరీక్షించుచుండ చిరకాలాభ్యాసమువలన బుద్ధికుశలులైన కొందరకే సాధ్యమగును గాని అట్టి శాస్త్రపఠనముకూడ అక్కరలేకయే అంతరాత్మయొక్క బోధ (Instinct) చే కొంచెము వెనుక ముందు లాలోచించు ప్రతివ్యక్తికిని తన యారోగ్యము చెడనుండుట తెలియకపోదు. ఆరోగ్యవంతునకు తన శరీరమందలి బాహ్యేంద్రియములలోగాని అంతరింద్రియములలోగాని ఏమాత్రపు బాధ కనిపించినను, జీర్ణవ్యాపారములో నేమాత్రపు మార్పుగనిపించినను వెంటనే అంతరాత్మ బోధ వలన ఆరోగ్యముచెడగలదని తెలియును. అజీర్తి లేనిదే రోగములేదు గాన తానుకనిపెట్టిన ఘడియయందే చికిత్సకు ప్రారంభింపవలెనుగాని సుస్తీ చేయకూడదు. అజీర్తికి చికిత్స లంఘణమే. వెంటనే ప్రారంభించినపుడు ఒక లంఘణముతో గాని లేక ఒకపూట తిండిమానుటచేగాని రోగనివారణమగును. అంతేగాక ఆరోగ్యముగానున్నపుడుగూడ అప్పుడప్పుడు ఉపవాసములు ప్రకృతిలోనే నిర్ణయింపబడియున్నవి. దానినను సరించి హిందూమహమ్మదీయ మతములందు ఉపవాసములుగలవు. శీతకాలమునందు విశేషముగ ఉపవాసము లవసరము. పక్షమునకొకసారి ఏకాదశిదినమందుపూర్ణోపవాసమును, మధ్యమధ్య అర్ధోపవాసములును, లఘుభోజన సమయములును, సూర్యుడు కనపడని దుర్దినములందును, మాసశివరాత్రి, అమావాస్య మొదలగు దినములందు నియమాహారసేవనములును ఏర్పడియున్నవి. వీనినన్నిటిని పాటించినయెడల ఆరోగ్యము చెడుటకు హేతువులేదు. ఇట్టి నిర్బంధములుగల హిందూ ధర్మశాస్త్రమునకుగూడ అపార్థముల గలుగజేసి కార్తిక సోమవారమునాడు సాయంత్రమువరకుపవాసముండి రాత్రులయందు 9 పిండివంటలతో తినవలయుననియు, ఏకాదశినాడు ఉపవాసముండి ద్వాదశినాడు బ్రాహ్మణునికి పెట్టవలయుననియు, బ్రాహ్మణునకు తృప్తికొరకు పిండివంటలతో భోజనముబెట్టి తాముకూడ అట్లే భుజింపవలెననియు, తాను తిన్నను ఒకరికిపెట్టినను షడ్రసోపేతమైన మృష్టాన్నము బెట్టుటవలన తినువానికి కంఠమునరకువచ్చునట్లు తినిపించవలెనను పిచ్చిముసిలమ్మల శాస్త్రములనే ఆచరణలలో బెట్టుచున్నారు. జనులందరు భోజనప్రియులై తమజన్మకు తిండియే సార్థకమని నమ్ముచుండుటచే శాస్త్రములన్నియు అపార్థ

కల్పనలచే చెడి లోకమంతయు రోగభూయిష్టమై యున్నది. ఈ రోగ నిర్మూలార్థము బహు నిపుణులగు దైవజ్ఞులు వైద్యశాస్త్రములను సర్వ రోగనివార కౌషధములను గనిపెట్టియున్నారు. అయినను కించిజ్ఞులైన మనుజశక్తిని ధిక్కరించి వీరు విని కని యెరుగని క్రొత్తరూపముతో రోగ మంకురించుచున్నది. అందువలన మందుల వైద్యము అపజయమును బొందియున్నది. ఇంకను క్రొత్తమందుల గనిపెట్టినను రోగము మరియొక రూపమును దాల్చునేగాని వీరి తెలివికి లొంగదు. ఇందుకు కారణమేమన మందులవలన రోగ మణచబడును. రోగ పదార్థము ఘనీభవింపజేయబడును. అవయవములశక్తి పోగొట్టబడును. శరీరము శక్తిని పొందిననాటనుండియు తిరిగి యీ రోగపదార్థమును గెంట ప్రయత్నించును గాన మునుపటికంటె అధిక బలముతోను, పూర్వపు అవయవసంబంధము విడచి మరియొక అవయవము నందును మరియొక రోగము పుట్టును. పూర్వపు రోగము పోయినదిగాని, కర్మవశముచే క్రొత్త రోగము వచ్చినదందురుగాని, పూర్వపు రోగము యొక్క రూపుభేదమని వైద్యులుగాని రోగులుగాని యెరుంగరు. అట్లుగాక శ్రీకూనేమహర్షిచే కనిపెట్టబడిన రోగాద్వైతమునుబట్టి పేరులు వేరైనను రోగ మొక్కటియేయనియు, రోగకారణమైన అన్యపదార్థవిమోచనమువలన వ్రేళ్ళతో పీకబడిన వృక్షమువలె రోగాంకురము లేకుండనే పెరిటి రోగమైనను నశించునని దెలియదగినది. ముందుగా రోగము రాకపూర్వమే జాగ్రత్తపడినవారికి చికిత్సతో నిమిత్తము లేక ఉపవాసాములంతోను, రోగము వచ్చినపిమ్మట వెంటనే చికిత్సకోరినవారికి జలచికిత్స, మట్టికట్లు, ఆవిరి, ఆతపస్నానముల చేతను, సహజాహారవిహారములను నియామకముగ జరుపుకొనుటచేతను, సర్వజనుల కుపయోగించుట కొరకు బహు సుళువైనమార్గము నిందు చెప్పుచున్నాను. ఈ విధాన మవలంబించుటచేత ఎట్టి రోగికైనను అనాయాసముగ, నమ్మకముగ రోగనివారణమగును. రోగారంభమునకు పూర్వమునందుగాని, ఆరంభించిన వెంటనేగాని చికిత్స ప్రారంభించవలెను. రోగము విషమ స్థితికి వచ్చువరకు ఉపేక్షచేసిగాని, లేక వైద్యుల మందుల సేవించిగానియుండిన రోగిమాత్రము అనుభవముగల ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞుని దగ్గరనుంచుకొని చికిత్సప్రారంభింపవలెను. జ్వరముతోనే రోగము ప్రారంభించును. జ్వరము శరీరమునందు ఆరోగ్యము చెడినదని చెప్పు బోధకుడుగాని. రోగము గాదు. జ్వరము నణచుటకు చేయు వైద్యము మిగుల చెడ్డది. మీయింటికి దొంగలు రానున్నారని చెప్పు స్నేహితుని కొట్టి సాగనంపుట యెట్టి చెడ్డపనియో జ్వరచికిత్సచేసి జ్వరమును పోగొట్టుట కూడ అట్టిదే. జ్వరము క్వయినా మొదలగు మందులచే నణపబడి రోగపదార్థము బిగుసుకొనిపోయి కాలికరోగములోనికిమారి ప్రస్తుతము దేశమును క్షోభింపజేయుచున్న అంటువ్యాధులుగను, ఇంతవరకు కనివిని యెరుంగని క్రొత్తరోగ రూపములుగను వచ్చి వైద్యులను అసహాయులుగ జేసి మనుజకోటిని కురూపులుగను అంగహీనులుగను మార్చుచున్నవి. గాన బోధయందలి సత్యాసత్యములను అనుభవముచే గ్రహించి ఏరోగమైనను, ఎట్టి స్థితియందైనను కుదరని యెడల వెల్లడి చేయవేడెదను కాని రోగారంభమునుండియు, నాచే బోధింపబడెడు చికిత్సనే జేయవలెనుగాని మందుల వైద్యుల చికిత్స చేయించుకొని విసిగి యీవైద్యములోనికి వచ్చెడు వారి విషయములో అంతనమ్మకముగ జెప్పలేను.

(సశేషము)

మనశ్శక్తి

కంగిరాల వెంకట సీతారామాంజనేయ శాస్త్రిగారు.

శ్లో॥ నిత్యానందే నిరాధారే, నిష్కళాయై నమో నమోనమః విద్యాధారే విశాలాక్షి శుద్ధజ్ఞానే నమోనమః.

మనస్సు యింద్రియములతో జేరి సంచరించుట చేత మనశ్శక్తి విశేషముగ నశించుచున్నది. గనుక యింద్రియములను నిగ్రహించుట చేత మనశ్శక్తి యింద్రియమార్గమున నశింపక నిలచి క్రమక్రమముగ వృద్ధియగును. నదీజలమును పెద్దకాలువ మార్గమున గొప్పచెరువుకు త్రిప్పి చెరువుకట్టలను రంధ్రములు లేకుండ కట్టుదిట్టము చేసి పెచ్చుపెరుగు నీరు కొంత, బయటికి పోవుటకు తూముల నేర్పరచి అందునుంచి క్రమముగా వచ్చు నీరు సస్యానుకూలమై, సకలజన పశు పక్ష్యాది జంతువుల కాధారముగనుండునట్లు చేయవలయును. అట్లు చెరువుకట్లు కట్టుదిట్టముగా నుండనిచో, రంధ్రములద్వారా నీరంతయు వెలుపలకువచ్చి అన్నిటికి హానికలుగజేయును. ఆలాగునే ఆత్మశక్తియను ప్రవాహమును బుద్ధిమార్గమను పెద్దకాలువను, హృదయమను చెరువున ప్రవేశింపజేసి, అహంకారమను గట్టుకు ఇంద్రియములను రంధ్రమార్గమున బయలు వెడలి విషయములయందు నశించుట (అనగా నిష్ప్రయోజనమగుటయేగాక) అనేక భూతకోట్లకు అపకారముచేసి నట్లగును. అట్లుగాక అహంకారమును పారద్రోలి ఇంద్రియములను నిరోధించి మనస్సును విషయవిముఖముగ జేసిన మనశ్శక్తి వృద్ధియై అనేకులకు మహోపకారము జేయుటకు వీలగును. ఇట్లు మనశ్శక్తిని వృద్ధిజేయుటయే యోగమనబడును. ఈమనశ్శక్తి, పురుషార్థముల సాధింపుట కొఱకు మనలకొసగబడిన దివ్యశక్తి. ఇట్లు మనశక్తిని సన్మార్గమున బెట్టక ఎఱుకాశించి, చచ్చు చేపలాగున, వలను జిక్కిన మృగము చందమున యింద్రియ లోలత్వమున విషయాసక్తులయి మనశ్శక్తి నశించి వివేకజ్ఞాన శూన్యులై చిరకాలము దుఃఖముపాలై చింతించ వలసిన వారల మగుదుము. అటు జీవితమును సంతాపకరమైన స్థితిలో పెట్టక జాగ్రత్తకలవారై నియమిత కార్యములందు ప్రవేశింపజేసి మనశ్శక్తిని వృద్ధిజేసుకొని యోగాభ్యాసములచే నియమించుచుండిన యీమనస్సు, మిగుల వీర్యవంతమై గొప్ప కార్యములు సాధించగలుగును. ఇట్లుదీర్ఘకాలము ప్రీతి నిత్యము ఆచరణయుక్తమైనచో జన్మార్జితములైన దుర్వాసనలను మనోనిశ్చయముచే తొలగడచిన, సద్గుణము స్థిరముగ మనంబున నిలచును. కామక్రోధ, అసత్యఅసూయ, ఇంద్రియవాంఛలు మొదలగు దుర్గుణముల సన్మార్గాభ్యాసముచే క్రమక్రమముగా దొలగించి శ్రద్ధ, భక్తి, ఔదార్యము, భూతదయ, సత్యము, కరుణ, శాంతి, మొదలగు సద్గుణములను వృద్ధి చేసికొనుటకు అవకాశము పొందగలరు. సద్భావము లలవరచుకొనుటయందు పట్టుదలగల కృషి నిత్యాభ్యాసముగ నుండిన మనశ్శక్తి వృద్ధికాగలదు. గాని ఇట్టిపట్టుదల లేనిచో అలవడదు. మనశ్శక్తి ధ్యానముచే వృద్ధినొందినచో సంకల్పసిద్ధియగును. అట్లు మనశ్శక్తి నభివృద్ధిచేసి అందువలన వచ్చు సకల శక్తులను పరులమేలుకొరకు వుపయోగించవలెను

అట్లుచేయక స్వప్రయోజనము కొరకు ఆశ పాశబద్ధులై వినియోగించినచో రావణాది రాక్ష

సులవలె జెడుదురు. మనస్సు బహుచంచలతకల్గి చెడుపనుల కొరకు మోహావేశమున ప్రేరేపించి మనలను చెరుపును. గాననిట్టి మర్కటసామ్యము గల మనస్సును స్వేచ్ఛగా విడువక స్వాధీనముసం దుంచుట చాలాప్రాముఖ్యమని ప్రతివారు తలచి చాలాజాగ్రత్త వహించవలయును.

అట్లు మనస్సును చక్కగ లోబరుచుకొని సన్మార్గావలంబనకు గడంగుట యీమానవజన్మకు ఉచితము. మనశ్శక్తిని వృద్ధిపరచుటకు ప్రథమ మున యింద్రియములను వశ్యములుగ జేసుకొన వలయును. అప్పుడు యుక్తాయుక్త వివేకము క్రమముగా వృద్ధియై మనస్సువిషయాసక్తము గాక ఈశ్వరధ్యానమునందు స్థిరముగ నిల్చును. అప్పుడు జీవుడు బంధములనుండి విడువబడి జనన మరణ రూపమగు సంసారదుఃఖములనుండి విముక్తు డగును. కాన యెల్లరు యుత్తమోత్తమ సాధన మగు, మనస్సును చక్కగ వృద్ధిజేసుకొని నిష్క ల్మషమైన భక్తితో నిష్కలంకముగ సంచరించి తా తరించి తదితరులకు సదా మహోపకారులగు దురుగాక! యని జగదీశ్వరానుగ్రహముకొరకు వేడెదను. మరియు చపలత్వాది దుర్గుణములుగల మనస్సును మౌనమను పంజరములోబెట్టి ఆత్మ ధ్యానమును గేహమునందుంచి మనస్సును భ్రాంతు లనుండి తొలగించి బ్రహ్మమందుండునట్లు అభ్య సించిన మనోజయము చిరసుఖ ప్రాప్తికలుగును. బంధనములనుంచి ముఖ్యమున్నవజీ క్తి.క్త మనో

వ్యక్తిత్వము బాగుగానుండగా చిరుతప్రాయ మున శాంతి, సత్య, న్యాయ, దీక్షాపరులై యుండువారే జీవన్ముక్తులు. అంతఃకరణ కల్ప నముచేతనే సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవని దెలియవలయును. ఈ మాయాప్రపంచ మెుక నాటికి నశించునది యేయని, తెలిసికొని శాశ్వ తానందపదవిచేకూర్చు విధానమునకై దీక్షతో కృషిసల్పి గమ్యస్థానము జేరుటెల్లరకుత్తమము. మనస్సంకల్పమే అన్నిటికి మూలమగుచున్నది. గాన అట్టి సంకల్పము సత్సంకల్పముగా నుండున ట్లభ్యసించుట సర్వవిధముల శ్రేయోదాయకము.

శ్లో॥ చఞ్చలం హిమనః కృష్ణప్రమాథి బలవద్దృ ఢమ్ తస్యాహం నిగ్రహం మన్యేవాయోరి వ సు దుష్కరమ్॥

శ్లో॥ అసంశయం మహాబాహోమనోదుర్నిగ్రహం చలమ్ అభ్యాసే నతు కౌన్తేయ వైరాగ్యేన చ గృహ్యతే॥

అను పూజ్యగీతాభిప్రాయము ననుసరించి శాంతి, దీక్ష, చేపట్టి మనోచంచలత తగ్గించి సన్మార్గా వలంబకులై నిత్యాభ్యాసమందు పట్టుదల వహించి కొనసాగించినచో ఎట్టికష్టతర కార్యమునైనను సులభముగా సాధించుటకు అవకాశముచిక్కి పవిత్రత చేకూరగలదని వేదపురాణములు. ఋష్యాదుల సచ్చరిత్రములు చాటుచున్నవి.

5 వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము, బెజవాడ.

1937 మేనెల 1 వ తేదినుండి 15 వ తేదివరకు జరిగినది.

అధ్యాపకులు, వైద్యులు	11 మంది	రోగులు	9 మంది
విద్యార్థులు	9 మంది	అతిథులు	24 మంది

ఇంకా అనేకమంది పేక్షకులూ యిందు పాల్గొనిరి.

మేనెల 1 వ తేదిన బ్రహ్మశ్రీ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, యం. ఏ. గారి ఆధిపత్యమున శిబిరము ప్రారంభింపఁబడినది.

బ్రహ్మశ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు శిబిర ప్రారంభమును జేసిరి.

132 రూపాయలు వసూలు అయినవి.

132 రూపాయలు ఖర్చు అయినవి.

బ్రహ్మశ్రీ నిట్టా భీమ శంకరరంగారు ప్రతిదినమును ఉదయం 7 గంటలకు ఆరంభించి భారత సమాజపూజను జరుపుచుండిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొనుచున్నాము. శిబిరము బెజవాడ బందరు కాలువకు దక్షిణపువైపునయున్న రాణి మంగాయమ్మగారి తోటలో జరుపుటకు శ్రీవారు అనుమతించుటయేగాక శిబిరకాలమున వచ్చిన వర్షమునకు తలదాచుకొనుటకు శిబిరవాసుల కందరికిని తావొసంగిన శ్రీవారి ఔదార్యమునకు యెంతయేని ధన్యవాదములు అర్పించుచున్నాము.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు - బెజవాడ.

౧౯౩౭ సంవత్సరం మే నెలలో మాచే బెజవాడలో నడుపఁబడిన ౫ వ ప వైద్య శిక్షా శిబిరమున ఈ క్రింద పేర్కొనఁబడినవారు కృతార్థులైరి.

ప్రకృతి చికిత్సక (మొదటి సంవత్సరము)

౧ స్థాసం పార్థసారథిగారు
౨ గొట్టిపాటి రామారావుగారు
3 మల్లాప్రగడ రామలింగేశ్వరశర్మగారు
౪ టి. శ్రీనివాసరావుగారు

ప్రకృతి వైద్యాచార్య (రెండవ సంవత్సరము)

౧ గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు
౨ మేడూరు రామాచార్యులుగారు

ప్రకృతి ధర్మవేది (మూడవ సంవత్సరము)

౧ బి. ఆనందరావుగారు
౨ అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు

ఆరవ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము - బెజవాడ.

ఆహారవ్యయములు (1938 సం॥ మేనెల 1టవ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు)

వరుస నెంబరు	ఆహార వివరములు.	పరిమాణము.		ఖరీదు రు.	అ.	పై.
1	గోధుమలు	30	శేర్లు	4	0	0
2	పెసలు	9	శేర్లు	1	0	0
3	కొబ్బరికాయలు	169	కాయలు	4	10	9
4	అరటిపండ్లు	14	గెలలు	5	1	6
5	కొబ్బరిబొండములు	15	కాయలు	0	11	0
6	మామిడిపండ్లు	825	పండ్లు	15	14	0
7	నారింజపండ్లు	2825	పండ్లు	40	5	9
8	బీరకాయలు	37½	వీసెలు	4	15	9
9	సొరకాయలు	1	కాయ	0	1	0
10	దొండకాయలు	18½	వీశెలు	2	11	3
11	వెలగకాయలు	15	కాయలు	0	5	6
12	పొట్లకాయలు	32	కాయలు	1	2	0
13	దోసకాయలు	96	వీశెలు	9	9	6
14	నిమ్మకాయలు	52	కాయలు	0	4	0
15	పచ్చిమామిడికాయలు	125	కాయలు	2	0	0
16	గుమ్మడికాయలు	2	కాయలు	0	4	0
17	ఖర్జూరకాయలు	½	వీశె	0	3	0
18	తోటకూర	...		0	8	6
19	బచ్చలికూర	...		0	8	6
20	కొత్తిమీర	...		0	7	6
21	కర్వేపాకు	...		0	3	9
22	పుదీనా	...		0	1	6
			మొత్తం ఖర్చు	95	0	9

ఈ శిబిరమునందు రోగులకున్ను, అరోగులకున్ను విలువగల ఆహారములుకూడ సమృద్ధిగ నొసంగబడినవి. నారింజ, మామిడి, దోసపండ్లు బెజవాడలో సులభముగ లభించినవి. ఈశిబిరమునందు 22 రకముల ఆహారములు వారివారి అనుకూలముల బట్టి యొసంగబడినవి. ఇందు అన్నిరకముల శరీరపోషక పదార్థములున్ను ఇమిడి యున్నవి. ఈశిబిరమునందు శిబిరవాసులు 435 మంది భోజనముచేసిరి. మొత్తం ఖర్చు రు 95-0-9 అయినది. అనగా రోజుకు 0-3-6 భోజనపుఖర్చు అయినది. ఇందు రోజునకు కొందరు మూడుపూటలు తిన్నవారుకూడ గలరు.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఏప్రిల్
1939

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు యెందుకు	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడ	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 7 0
క్షయరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	8 0	1 0 0
2 భాగము	4 0	0 15 0
3 భాగము	8 0	0 0
4 భాగము	6 0	4 0
5 భాగము	6 0	4 0
6 భాగము	6 0	4 0
7 భాగము	6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
వివస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0 C.P. BROWN

సమాజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21 | సంచిక 4

ఏప్రియల్ 1939

బియ్యమా లేక గోధుమలా

డాక్టరు కే. రంగస్వామిగారు డిస్ట్రిక్టు హెల్తు ఆఫీసరు, విశాఖపట్నం.

గోధుమకంటె బియ్యం తక్కువరకమైన ఆహారమను అభిప్రాయం బాగావ్యాపించి యున్నది; కాని ఈయభిప్రాయం పొరబాటు. మంచిరకపు ధాన్యంతీసికొని సరియైన బియ్యం తయారుచేస్తే, అవి గోధుమలకంటె శ్రేష్ఠమైనవై యున్నవి. జీవశాస్త్ర విషయికముగ యోచించినబియ్యమునందు 86 పాళ్ళు మాంసకృత్తులుండగ, గోధుమలయందు 67 పాళ్లు మాత్రమే గలవు.

మరియు బియ్యము భాస్వరమును గలుగజేయుటకు మంచిపదార్థము. బియ్యము తిండితోగూడ పాలు - కూరగాయలుకూడ తీసికొనిన యెడల తిండియందు ఖటిక భాగముకూడ అభివృద్ధి యగును.

కాని బియ్యమును మిల్లులలోవేసి, తవుడు తీసివేసి తెలుపుచేయుట ఎంతమాత్రము పనికిరాదు చట్టముచేత దీనిని నిరోధించవలెను. కరత్రిర గలితో తయారుచేసిన బియ్యము మాత్రమే మంచివి. అది ప్రతిగ్రామములోను తయారు చేయవచ్చును. ప్రతివాఁడును సులభముగా త్రిప్పుకొనవచ్చును. ఈ పద్ధతి వలన ఇరవైకుంచముల ధాన్యమునకు 12 కుంచముల బియ్యం తయారగును ఇంతఎక్కువ దిగుబడి ఇతర ఏపద్ధతిలోను లేదు. మరియు విసురుడు బియ్యంతింటేఇతర రకములోమూడవవంతుబియ్యంతక్కువ తిందురు. అందుచేత బియ్యం ఆరోగ్యకరం మితవ్యయం తక్కువ తినుటవల్ల, జీర్ణమునకు అగత్యములైన లవణములు ఎక్కువ ఉండుటవల్ల విసురుడు బియ్యం ఇతర రకముల బియ్యంకంటె త్వరగా జీర్ణమగును. గోధుమలకంటె ఈ రకం బియ్యం త్వరగా జీర్ణమగుటవల్ల నంజు, క్షయ మున్నగు వ్యాధులలో ఇవియేమంచివి. అయితే ఈ బియ్యమునేగాక, ఏ బియ్యమును గూడ నెలల తరబడి నిలువ పెట్టుకొనగూడదు. ఎప్పటి బియ్యమును అప్పుడే వాడవలెను.

ఆరోగ్య గోష్ఠి

ఆరోగ్య పరిచారము

సోదరులు డా. లక్ష్మీనృపతిగారిచే ఆరంభింపఁబడిన ఆరోగ్యపరిచారమువంటి పరిచారము యింతవరకు మన మెరిగినంతవరకు యెవరునూ ఆరంభించి యుండలేదు.

'ఆరోగ్యావారము' లను పేర ప్రభుత్వమువారు యేర్పాటుచేసిన ప్రచారములందు, పరోక్షముగా సీమ దేశపు పాలడబ్బాలును, శిశువుల పసందులును ప్రకటన చేయబడుచుండును.

ఆ పరిచారమునందు, దేశీయమైన మంత్రసాని పనికిమాలినది. ఇంగ్లీషువారి బడిలో తయారైన నర్సు దేవదూత. దేశీయమైన ఆరోగ్యవిధానములు మూఢాచారములు—పండ్లు యింగ్లీషు బ్రష్‌తో తోమాలె—పండ్లకు అమెరికను డెంటల్‌క్రీములు వాడాలె. ఇదే నడక—

లక్ష్మీనృపతిగారు ప్రారంభించిన పరిచారవిధానము దేశీయమైనది— ప్రకృతివైద్యులకును, ప్రకృతి పరిచారకులకును సర్వదా అవలంబనీయమై యున్నది. అందువలన ప్రకృతివిధానావలంబులు గూడ వారికి తోడ్పడవలయునని హెచ్చరించుచున్నాము.

హాస్యము

హాస్యమనినంతనే అది చౌడప్ప బూతులహాస్యమని గాని రెంటాలవారి అరవ తెలుగుభాషల కలయికచేతగాని, వేదమువారి తురక తెలుగు హాస్యమని గాని, గురుజాడవారి ఇంగ్లీషు తెలుగు హాస్యమని గాని మా యుద్దేశ్యము గాదు.



సంపాదకుడు

హాస్యమనగా కంటకముగా నుండక మృదువుగా నుండు యెకసక్కెము లని మా ఉద్దేశ్యము. మోతాదు యెక్కువగాకుండ వాడుకొను యెకసక్కెమునందు మానవుడు చిన్నవాడగుచున్నాడు. వెంట్రుకలు నెరసినను దేహము ముడుతలుపడినను యెదుటివారిని మృదువుగా యెకసక్కెము లాడగలవారును, యెంతటి ఎకసక్కెము నైనను, ఆనందముగా స్వీకరించి తిప్పికొట్టగలవారును ధన్యులు.

మా పాఠకులలో యెవరేని అట్లు మృదువుగా యెకసక్కెము లాడగలవారున్న యెడల వారి ఆయురారోగ్యములు వృద్ధినందుచున్నవని మా నమ్మకము. నూతనసంవత్సరాది మీకట్టి యెకసక్కెములతో ఆనందము గూర్పగలదని విశ్వసించుచున్నాము.

రామలింగారెడ్డిగారు — కొయ్యతిరుగలి

వాల్తేరులో జరిగిన ఆరోగ్యవారోత్సవాలలో ఒక సభకు రామలింగారెడ్డి ఆచార్యులవారు అధ్యక్షులుగానుండిరి. విశాఖపట్టణముజిల్లా ఆరోగ్య శాఖాధికారులగు రంగస్వామిఅయ్యంగారు ఒక గొప్ప ఉపన్యాసముచేసిరి.

వారు కొయ్యతిరుగలియొక్క వాడుకను గురించి విపులముగా వివరించుచూ కొయ్యతిరుగలితో విసరిన బియ్యము గోధుమలకన్నను యెక్కువ పోషక గుణము కలిగియున్నదనియు, బియ్యము మరపట్టించి తెలుపు చేసినప్పుడు ఉండలి సత్తువ యంతయు నశించి, నిస్సారమై పోవుచున్న దనియు, అది తినిన జాతి నానాటికి దిగనాసిల్లు చున్నదనియు చెప్పిరి.

బియ్యమును నిలువ చేసినపు డందు క్రొత్తదుర్గుణములు పుట్టుచున్నవని వారుచెప్పిరి. నెలల తరబడి, సంవత్సరములతరబడి నిలువ యుంచిన తెల్లబియ్యము ఆహారముగా నిస్సారమగుటయే గాక విషయుతమగు చున్నదనియు దాని యొక్క వాడుకవలన చెప్పనలవిగాని నూతన వ్యాధులు గలుగుచున్నవనియు వారుచెప్పిరి.

అధ్యక్షులగు ఆచార్య రామలింగారెడ్డిగారు సభను ముగింపుజేయుచు పారిశ్రామిక యుగమగు నీకాలమున కొయ్యతిరగలియొక్క వాడుక యుక్తము కాదని మందలించిరి.

వారు విద్యార్థులను తయారు చేయువిధము పారిశ్రామిక పద్ధతిగానున్నది. దానినిమార్చవలయునని వారు 'విద్యాప్రవృత్తి' అను గ్రంథములో 1912 సంవత్సరములో వ్రాసియుండినను, వారు విద్యాసంస్థకు ప్రధానాధికారియై యుండినను దానిని అమలులోనికిదేలేక, పూర్వపు నకలు (Streotyped graduates) పట్టభద్రులను తయారు జేయుచున్నారు. ఆ చదువురీతులకు తుద మొదళ్ళు కానవచ్చుటలేదు.

కొయ్యతిరుగలిని అపహసించుటలోగూడ వారట్టి ప్రవృత్తినే జూపిరి.

ఆహారముతినురీతిలో యంత్రములను ప్రవేశబెట్ట జూచిన 'మాడర్న్ టైమ్స్' అను ఫిలిములోని కోటీశ్వరునివలెగాక జీవితములో కొన్నివిషయములు యాంత్రికములు గాకుండునట్లు చూడవలసియున్నదని ఆచార్యులవారు గ్రహించిననాడు విద్యార్థులవిద్య సుఖదాయకమై వెలయగలదని నమ్ముచున్నాము.

బెజవాడ విద్యార్థుల అల్లరి

ప్రతిసంవత్సరమూ ఏదో ఒకచోట విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులమీదబడి కొట్టుట జరుగుచున్నది. పరీక్షదినములలో ఆ విద్యాధికారులు శిష్యులను బాగాబాగా శిక్షింపవలెననీ అందులో కొందరికి తలమొత్తుకోటానికి వీలులేని శిక్షలు వేయాలనీ ప్రయత్నించటం తెలుస్తుంది. ఆవిద్యార్థులను తప్పకుండా శిక్షింపవలసినదేగాని ఆశిక్ష వారిని అణగదొక్కేదిగా ఉండక వారినిబాగు చేసి వారి పురోభివృద్ధికి అనుకూలించేదిగా ఉండాలి.

మా సలహా యేమంటే: విద్యార్థులకు సరియైన దేహపరిశ్రమలేదు. అందువలన దేహాలు దుర్బలము లగుచున్నవి. అందువల్లనే జ్ఞాపకశక్తి, చదువుట కవసరమైన దీక్షా సన్నగిలుతున్నై. అందువలననే వారు అక్రమ మార్గాలలో పరీక్ష

లలో నెగ్గాలని ప్రయత్నించి అల్లరి పడు చున్నారు. గట్టిపరిశ్రమ ప్రతివిద్యార్థి చేయక తప్పని కాలనిర్ణయపట్టిక యేర్పాటుచేయాలి. వ్యాయామవిద్య నిర్బంధవిషయాలలో చేర్చాలి. అప్పుడీ అవాంతరాలు తప్పిపోతై.

మీకు తెలుసా

ఈ పత్రిక మీకు చేరేటప్పటికి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా నర్సాపురంతాలూకా దొడ్డిపట్లలో చెన్న పురి సరస్వతి సంఘమునకు అధ్యక్షులగు శ్రీ భిక్షుగారు 'వ ప్రకృతివైద్యశిక్షా శిబిరమును ప్రారంభింతురు. ఏప్రియల్ 1 వ తేది ఉదయం 9 గంటలకు శిబిరప్రారంభము జరుగును—ఏప్రియల్ 20 తేదీవరకు శిబిరము జరుగుచునే యుండును—మీరుగూడా వచ్చి శిబిరములో యేల ఆనంద మనుభవింపరాదు ?

టీకాలవలన వచ్చే ఆపదలు

చాలాఉన్నై అని మనము మాటలలో చెప్పితే లాభములేదు.

ఈ పత్రికపుటలోని ఫారమును పూర్తిచేసి రికార్డుద్వారా మనము రుజువు చేయగలిగిననాడు టీకాలశాసనపు బెడద మనకు తగ్గిపోవును.

ఈ ఫారములు ముద్రముగా కావలసినవారికి— 100కి—0-4-0 చొప్పున ఖరీదుకు సప్లయిచేస్తాము.

తత్త్వవిజ్ఞానచూడామణి

ఇది సర్వమతములవారికి అనుకూలించునట్టి నీతి, వివేకము,ఆహారము, యోగము, తత్త్వము నను భాగములుగలిగి (సుమారు 1,000) ముద్దులొలుకు సీసములు, కందములు, గీతములు, ఆటవెలదులు నను పద్యములతో నలరారుచున్నది.

దీనిని తత్త్వలక్ష్యార్ణవము, అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము, సహజసత్యాగ్రహము, భక్తకర్ణామృతము, మున్నగు పెక్కుగ్రంథములు రచించిన శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణంరాజు, రామరాజ యోగీంద్ర సోదరు లిరువురుకలిసి తమ యోగదీక్షా సమయమున రచించిరి. 1938 సంవత్సరములో అచ్చుపడి సిద్ధముగానున్నది. ప్రతివారికిని సులభముగా నర్థమగుట కాటంకముండదు. వెల రు 1—0—0.

శ్రీ రాజయోగీంద్రులు,

హఠయోగాశ్రమం, యేనుగువానిలంక, నర్సాపురంతాలూకా, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.

ఆరోగ్యాదర్శము

గాంధిమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్ను వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నూ తెలుపబడినవి.

అనువాదకులు : డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు,

ప్రకృతి కార్యాలయటప్రసు - బెజవాడ.

టీకాలవల్ల జరిగిన అపకారం తెలియజేసే రిపోర్టు

జిల్లా................................ తాలూకా

....గ్రామం

శ్రీ...గారి

కుమార్డు/కుమార్తె..పేరుగలబిడ్డ

వయస్సు..........................టీకాలు వేసిన తేదీ.............................

ఏ ఊళ్లో వేసినది..

దొరికితే టీకాలు వేసినవారి పేరు లేక ఉద్యోగం }

తరువాత ఏమిజరిగినది.

(ఈక్రింది స్థలము చాలనియెడల తెల్లకాగితములు ఇందుతో జతపర్చి పూర్తి వివరములు వ్రాయవలెను)

బిడ్డ తాలూకువారి దస్కతు, లేక వ్రేలిముద్ర.

గా

తేది.............................

ప్రచారకుని దస్కతు.

ప్రకృతివైద్యమే శరణ్యం

గండికోట సీతమ్మగారు

"స్త్రీలలో ప్రకృతివైద్యవిధానము యేర్పడిననే గాని బాలింతమరణములు, శిశువ్యాధులు, శిశుమరణములు, ఆస్పత్రి అవస్థలూ తప్పవు"

నేను పుట్టినది తెనుగుదేశమే అయిననూ పెరిగినదీ, చదువుకొన్నదీ, కన్నడదేశమైనందున నాకు తెనుగుభాషఅట్టే, సరిగా తెలియదు.

బాల్యం - గర్భస్థమునుండీ ఏర్పడ్డజబ్బులు.

నేను గర్భస్థంగా వుండేటప్పటికే మాతల్లిగారికి (గండికోట చెంగప్పగారి కుమార్తె) మూర్ఛవ్యాధి కనబడేదట. నేను బాల్యములో సన్నగా, పెద్దతల, సన్నని కాళ్ళుచేతులతో, చురుకుగా వుండేదానిని. ఒకప్పుడు బడిలోనే స్మారకంతప్పి పడిపోతినట. మఱియొకపర్యాయం ప్లేగుతగిలింది కాని, గట్టునపడ్డాను. అప్పుడప్పుడు ముక్కులో నెత్తురుకారడం జ్వరం కనబడేది. కడుపులో గడ్డ ఏర్పడ్డది. ఇంక నేను మ్రింగినమందులు, తీసికొన్న ఇంజక్షనులు, ఇనాక్యులేషన్లు, ఇన్నియని చెప్పడానికే వీలులేదు.

చదువు

చదువులోమాత్రం తెలివైనపిల్లనని, అనిపించుకొన్నాను. కన్నడం, లోయర్ సెకండరీ గవర్నమెంటు పబ్లిక్ పరీక్షకుకూర్చొని, ప్యాసయ్యాను. తిండిలోను మొదటిచెయ్యేలేండి.

నాపదునైదవఏట వివాహమైనది. అప్పటికి నాకు ముట్టుకడుపునొప్పీ, కడుపులో గడ్డ వుండేవి.

వివాహం - ప్రకృతిచికిత్స.

1926 సం॥లో నేను కాపురానికి చిత్తూరు వెళ్ళగానే, మావారు (గండికోట. నారాయణస్వామిగారు) నాకు ప్రకృతి వైద్యోపదేశం ప్రారంభించి, ఎట్లయితేనేమి నన్ను చప్పిడితిండిలోకీ, చన్నీళ్ళ స్నానాల్లోకి దించారు. కొన్ని స్వాస్థ్య సంకటాలతో కడుపులో గడ్డ కరిగి ఋతునాల నిలచిపోయింది.

తొలికాన్పు

కొంతకాలమునకు గర్భవతి నయ్యాను. నేను ప్రారంభములోను, 8,9 నెలలలోను, తొట్టిస్నానం చేశాను. ఆస్పత్రికి వెళ్ళకూడదని మా వారి హఠం. యింట్లోనే అన్నీ ఏర్పాటుచేశారు ప్రకృతి సాంప్రదాయముగ. కాని ప్రసవం అతి కష్టమూ,నిదానమూ అయింది. తొలికాన్పు అని భయపడ్డా. ఆస్పత్రికి వెళ్ళకపోతే బ్రతకనన్నా. సరే,నన్ను చిత్తూరు గోషా ఆస్పత్రిలో చేర్చారు. అతి కష్టంతో ప్రసవమైంది. నానాఅవస్థలూ పడ్డాను. అక్కడ జరిగిన మిగతసంగతులు క్రిందటి సంచికలో చదివియుంటిరి.

శస్త్రసాయమున కాన్పు జరిగినందున, మరల రాయవేలూరు "గోషా" ఆస్పత్రికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. అక్కడ సుమారు ఒకనెల వున్నా.

పుత్రశోకం - మరలా తొట్టివైద్యం

ఇన్ని కష్టాలూపడీ, కని పెంచిన ఒక్క బిడ్డడూ, మొదటి సంవత్సరాది పుట్టుక పండుగ సమయమునసే నన్ను దుఃఖమున ముంచి పొయ్యాడు.

మూడు, నాల్గు నెలలు పడకవేశాను. ప్రకృతి చికిత్సఅంటే పరమఅసహ్యం పుట్టింది. కాని మావారు మందులు ఇప్పించరుగదా ఏలాగైతే నేమి నన్ను మఱల తొట్టిస్నానాల్లోకే దించారు.

"వంటగదులు, పుస్తకాలగదులు కావాలె"—గాంధీ.

ఓరోజు గాంధీగారేమో, "స్త్రీలకు వంట ఇంటి చెర" ఎప్పుడు తప్పునో ఆ వంటగదులు పుస్తకాలయ గదులుగా ఎప్పుడు మారునోగదా! అని వ్రాయగా, మావారు చూచారట. సరే ఇంకేమున్నదీ. గాంధీగారి వుపదేశమును, కార్యరూపములో పెట్టాలని నాతోబకేవారట. ఆఖరుకి సమ్మతించాను. వంటఇంటి పాత్రలన్ని మూటగట్టి పుస్తకములన్ని వంటఇల్లు చేర్చితిమి. ఇంక భోజనమో అంటారా? దేవుడిచ్చినపండ్లున్నాయిగా! తెల్లవారగానే మా కొట్టుకెళ్ళి కావలసిన పండ్లు తెచ్చేవారు. ఇద్దరమూ భుజించి వారు బడికివెళ్ళితే నేను ఇంట్లో రాట్నం తిప్పుకొంటూనో, కాస్త తెనుగూ, ఇంగ్లీషు, హిందీనేర్చుకొంటూనో పొద్దుపుచ్చేదాన్ని. సాయంత్రం దీపంతప్ప మాఇంట్లో నిప్పంటూ కనబడేదికాదు. మధ్యాహ్నము కొద్దిపండ్లు, సాయంత్రం మరలా పండ్లు కాస్తకొబ్బెరముక్కతో భుజించేవాళ్ళము. చన్నీళ్ళస్నానమేయని వేరే చెప్పనేల. ఇరుగుపొరుగువాళ్ళేగాక మావాళ్ళందరుకూడా మా పద్ధతులు చూచి ఆశ్చర్యపడేవాళ్ళు.

వాయల్పాడు, అపక్వాహారం.

ఇట్లుండగా మమ్మల్ని అకస్మాత్తుగా వాయల్పాడుకు మార్చారు. ఇప్పుడు నాకున్న ఒక్క కొడుకు "ప్రేమదానందం". అక్కడ మేము అపక్వాహారంలో వున్నప్పుడు కడుపులోపడిన వాడే. ఆ ప్రసవంకూడ సుఖంగానే అయింది.

ప్రకృతివైద్య పరిచయం.

ఈ విధంగా స్వంత అనుభవంతోనూ, మావారి వైద్యంతోను, పుస్తకాలు చదవడంతోను నాకు ఈ ప్రకృతివైద్యమునందు కాస్త విశ్వాసమేగాక జ్ఞానమూ అనుభవముకూడా కలిగింది.

నేను కుదిర్చిన ఒక కేసు

రెండు సం॥ల క్రిందట మావూళ్ళో (తిప్టూరు) నా స్నేహితురాలుకి కడుపులో గడ్డ ఏర్పడ్డది. లేడీడాక్టర్ అది బిడ్డఅని చెప్పిందట పాపం!

బాధ లెక్కువైనవి. నాకు చూపించారు. లేడీ డాక్టర్ ఆపరేషన్ చెయ్యించాలని చెప్పినట్లు తెలిపినారు. "అక్కరలేదు, ఆపరేషన్ లేకుండానే ఆగడ్డకరిగి పొయ్యేట్లు నేను చేస్తానంటిని. సరే అన్నారు. కొద్దిరోజుల వుపవాసం, పండ్లరసములపథ్యం, తొట్టిస్నానాలు వగైరాచేయించాను. రోజు రోజుకు బాధలుపశమించి 20 దినాలకు గడ్డకరగి బహిష్టు అయినది. ఇప్పటికి సుఖంగాయున్నది.

మదనపల్లె శిబిరం

మావారు ఆడవారికి చికిత్స చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు నేనే చేయిస్తూవుంటాను. పైన తెలిపిన కేసునుబట్టియే మదనపల్లెలో మేము ఏర్పరిచిన క్యాంపునకు తిప్టూరులో కొంతడబ్బు ఎక్కువగా వసూలైనది. ఎక్కువమంది స్త్రీ రోగులు శిబిరానికి వచ్చారు. శిబిరములో స్త్రీలచికిత్సలతోనూ ఇతరపనులతోనూ మాకు విరామముండేదికాదు. ఐనా నన్ను మొదటిసం॥పరీక్షకు కూర్చోమన్నారు. సరే నాకు తెలిసిన అనుభవములోని రెండుముక్కలూ వ్రాసితిని. కాని పరీక్షకులైనవారికిగానీ, తుదకు శిబిరాధిపతి శ్రీపుచ్చా వెంకటాప్రమయ్యగారికి గాని నాకాగితములు దిద్దడానికి సాధ్యమైందికాదు. మరి నావి కన్నడపు అక్షరాలూ, కర్ణాటకపు తెనుగూ

ఆయె. సరే పరీక్షలో మాత్రం గెలుపొందాను. అంతేగాక మార్కులుకూడ నాకే అందరికన్న ఎక్కువగా రావాలిసింది. మీరు నాభాష తెలియనందున నాకు తగ్గించేశారు అని సోదరులు వెంకటరామయ్యగారితో దెబ్బలాడాను. ఏలాగో "ప్రకృతిచికిత్స" అనే పత్రాన్ని నాకూ వొకటి ఇచ్చారు.

సోదరీమణులకు విన్నపం

నాకు ప్రకృతివైద్య తత్వమునందు మావారికున్నంత నమ్మకమూ, పట్టుదలా లేకపోయినా తిండితీర్థములను గురించి మాకు అప్పుడప్పుడు కొంత భేషజం కలుగుతూవున్నా, నేను మందు మాకులుమాత్రం తీసను. ఏ చిన్న జబ్బువచ్చినను ప్రకృతివైద్యమే శరణ్యాం. ఇతరులకు అదే చెప్పుతూవుంటా. మావారి ఆహార విహార వైద్యపద్ధతులు ఎట్లయితేనేమి నాకు అలవాటు పడిపోయాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ ప్రకృతిజీవన విధానము ఏర్పడిననేగాని మనబిడ్డలూ, కుటుంబములూ బాగుపడవు. ఇప్పటి ఈమితిలేని బాలింత మరణములూ, శిశువ్యాధులూ, శిశుమరణములూ, ఆసుపత్రిలలో అవస్థలూతప్పవని నా దృఢనమ్మకము. నా సోదరీమణులందరూ ఈ విషయమై యోచించి మార్గదర్శిను లగుదురుగాక!

నా అనుభవములు తెలుపుమనికోరి, యీ అవకాశమిచ్చిన సోదరులు శ్రీ అయ్యంకివారికి నా నమస్కారములు.

ఆ హా ర ము

(ప్రచురింపఁబడనున్న "మానవాహారము" నుండి)

తే. గీ. ప్రాణములను నిల్పుటకు మా ♦ త్రింబె మనకు
వలయు నాహార మిద్దానిఁ ♦ దెలియకుంట;
"తినుటకే బ్రతుకు" కనుకొంట ♦ తెలివిలేమి;
తెలియరిది కొందఱీ భువిఁ ♦ దెలివిమాలి.

గు రు కృ త ప్ర బో ధ ము

(శ్రీమజ్జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు)

ఆ. వె. బాలుఁడెపుడు నాటఁ ♦ బాటఁ దవిలియుండుఁ
దరుణుఁ డెపుడుఁ దరుణిఁ ♦ దవిలియుండు
వృద్ధుఁడెపుడుఁ దనదు ♦ వెతలఁ దవిలియుండు
లేఁడు బ్రహ్మఁ దవిలి ♦ యుండువాఁడు.

రచయిత:—డా. చివుకుల వేఙ్కట సుబ్బావధానులు,
"రాష్ట్రభాషావిశారద,"

గాలి

(వాయునామక మహాభూతపు గుణముల వివరణము)

డాక్టర్ చివుకుల వేఙ్కటసుబ్బావధానులు
"రాష్ట్రభాషావిశారద"

సీసమాలిక.

"పెద్దదియౌ గాలి ♦ వెలువెలఁ బుట్టించు
జఠరాగ్నిని గూడ ♦ నడలఁజేయు
నాడులఁ బిగియఁజేయు ♦ నాడలిరంగును మార్చు
మంటల దప్పిని ♦ మాన్చుచుండుఁ
దలలోని త్రిప్పును ♦ దగ్గింపఁగాఁ గల్గు
నలసియుంటను మూర్ఛఁ♦దొలఁగఁజేయు"
"గాలి కొద్దిగఁ గూడఁ ♦ గదులక యుండుట
పై వాటి కెదురైన ♦ ఫలములిచ్చుఁ"
"దూరుపు దెసనుండి ♦ తోలెడి గాలులు
వేఁడిమిఁ గలిగించు ♦ విసముఁ బెంచు
నేటికపాముల ♦ హెచ్చుఁజేయుచునుండు
సన్నిపాత బును ♦ జ్వరముఁ బెంచు
నామవాతంబును ♦ నాయాసమున్ బెంచు
శ్లేష్మంబుఁ గరఁగిన ♦ స్థితికిఁదెచ్చుఁ
ద్వాకున జబ్బుల ♦ వర్ధిల్లఁగాఁ జేయు
మూలవ్యాధిని బెంచు ♦ ముమ్మరముగ"
"దక్షిణదిశనుండి ♦ తరలెడి గాలులు
వ్రణంబులంచును ♦ జెప్పవలయు
శారీరబలమును ♦ జక్కఁగాఁ బెంచును
కలుఁగఁగ రక్తంబు ♦ కాఱునట్టి
వ్యాధిని దగ్గించు ♦ వాతంబుఁ బెంచదు
కండ్లకు మేలును ♦ గలుఁగఁజేయుఁ"
"బడమటి దెసనుండి ♦ వచ్చెడిగాలులు
చక్కఁగా నిచ్చును ♦ చల్లఁదనము
మంటలఁ దగ్గించు ♦ మంచిగుణంబుండు
దప్పిని గూడను ♦ దగ్గఁజేయు
మూర్ఛలఁ గూడను ♦ బోఁగొట్టునట్టిది
విషదోషములఁగూడ ♦ వెడల నడఁచు"
"నుత్తరపుంగాలి ♦ యుండును స్నిగ్ధమై
మృదువుగా నుండుటన్ ♦ మేలుఁగలది
ముఖ్యతఁదీపి య♦ముఖ్యతన్ వగరును
గలవు దీనటంచుఁ ♦ దెలియవలయు
దోషంబులం బెంచు ♦ దుర్గుణంబుండదు
చలువను గూడను ♦ గలుఁగఁ జేయు"

తే. గీ. ననెడియిదె, పంచభూతంబు♦లందునొకటి
యైన వాయుమహాభూత ♦ మనెడు దాని
వేదవిహితంబ యౌ గుణ♦వివరణ; మిది
యిటులనేచేయ నేర్చ్వమా!♦మెచ్చఁగియజ్ఞ!

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము
మోర్తోట (కేపల్లెపోస్టు)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షనులు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారింపబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టేజీ బిళ్ల పంపవలెను.

మానవుని కప్పదాట్లు

కోట శ్రీరాములుగారు

సద్గతి ప్రకరణాలకొరకు (ఫిజికల్ కల్చర్ నుండి)

వ్యాసం వ్రాద్దామని కాగితాలు ముందు పెట్టుకుని కూర్చున్నా - ఊహా ప్రపంచంలోంచి వెనుతిరిగి వచ్చి చూతునుగదా నా ఫౌంటెన్ పెన్ పాళీమీదవున్న సిరా మకిలిని తుడుస్తూవుండే పనిలో వున్నాయి నావేళ్లు. ఇంతకు క్రితం ఆపాళీతోనే యెన్నో వ్యాసాలు వ్రాశాను కాని పాళీ శుభ్రంచేయాలిసిన స్థితిలో వుందనితోచలా. గమనించివున్నా ఆపనియంత ముఖ్యమని తోచలా.

స్నేహితులకు జాబులు వ్రాసే విధంగానూ, వర్తకసరళి వ్రాతల్లాగానూకాక వ్యాసం రెండు పద్ధతులమీద నడుస్తూ వుండాలి. మొదలు, వ్యాసానికి సంబంధించిన భావాల్లో స్థిరచిత్తం వుంచాలి. తరువాత పత్రికాధిపతి యెటువంటి వ్యాసాలను వుద్దేశించి వుంటాడో, యింకా చదువరు లేవిధముగా గణిస్తారో చూచుకోవాలి. ఈపని కొంతవరకు కష్టపు పనియని ఒప్పుకోక తప్పదు. మనం సాధారణంగా కష్టంగా వుండేపనులు ప్రారంభించక పోగా బుద్ధిని కూడా చొరనీయం. అంటే అటువంటి సందర్భాలలోనుంచి తప్పించుకోవాలని చూస్తూ చులకన మార్గాలను కోరుతుంటాం. ఇంకా నిష్కర్షగా వ్రాయాలంటే ప్రతివ్యక్తీ తన జీవితం గడిపే విషయంలో తనకు న్యాయంగా విధింపబడ్డ ధర్మాన్ని తప్పించుకు తిరుగుదామని వానిలోని కష్టాలను తప్పించుకుంటూ తన విధ్యుక్తాలను దాటేస్తూ జీవితాన్ని హాషామాషీగా గడపదలుస్తాడు. తను చేసే యేపనయినా అదే న్యాయసమ్మతమని తలుస్తూ తన్నుతానే హాస్యాస్పదుడుగా చేసికొంటాడు. వ్యాసం ప్రారంభించటానికి పాళీమీద మరకలు తుడుచుకోటం ముఖ్యవిషయంగా తలచి, నన్ను నేనే వెర్రివాడిక్రింద కట్టుకొన్నా. అట్టి పాళీతో వ్రాస్తే అక్షరాలు సరిగ్గా పడక, పత్రికాధిపతి వ్యాసాన్ని తప్పివేస్తాడేమోనని చెప్పుకుని వుండి వుంటానేమో.

ఇట్లా చేయటంలో వ్యాసం వ్రాయటానికి కావలసిన చిత్తైకాగ్రతలోనుంచి తప్పించుకోటం— చేసిన పనియంత ముఖ్యం కాదని యెప్పుకోకపోవటం జరిగింది. యేవో గొప్ప భావాలు వెలిబుచ్చుతూ వ్యాసాన్ని ప్రారంభించటంలోంచి తప్పించుకుని యీ చిన్నివిషయంలో ప్రారంభించటంలో కొంతలాభం తోచింది. ఏమంటే: మానవ జీవితంలో నడుస్తూవుండే గూఢమయిన ఒక విషయం బయటపడింది గనుక, యిటువంటివే అనుభవంలో గలిగిన కొన్ని మానవ ప్రవృత్తులను మనవి చేస్తున్నా.

నేను తొమ్మిదేళ్ళవాడినై యుండగా మా ముసలమ్మ వంటింట్లో ఒక పెద్దగిన్నెడు చేమగుంపలు ముందు పెట్టుకొని వాటిలో చిన్నరకపు దుంపలు ముందు యేరి పొట్టుతియ్యటం ప్రారంభించింది. ముందు యీ దుంపలతో అగస్త పడతావేమిటి పెద్దవి వుండగా అని అడిగితే ఆవిడ సమాధానం చెపుతుంది. 'నాయనా! యీ చిన్నిదుంపలమీద పొట్టు తియ్యటం చాలా కష్టం గనుక ముందుగా విసుగు పుట్టక పూర్వం యీ చిన్నదుంపల పని పూర్తిచేసుకుంటే తరువాత పెద్దదుంపలపని ప్రయాసలేకుండా తీసుకోవచ్చు' నని నేను నేర్చుకునేటట్టుగా ఒక జీవిత సూత్రాన్ని ఆవిడ అనుకోకుండా బయటపెట్టింది. తరువాత ఒకప్పుడొకజడ్జీగారు సావకాశంగా తీర్పొకటి వ్రాసుకుందామని తమయింట్లో ఆఫీసుగదిలో కూర్చున్నారు. ముందు పెనసలు సుతారంగా చెక్కటం ప్రారంభించారు. న్యాయంగా ఆపని అవసరమే లేండి, తరువాత దర్జీవాడికి తమకోటుకు 3 గుండీలు బదులు 2 గుండీలు పెట్టమని చీటీ వ్రాశారు. అందులో యేదో కలిసివచ్చేటట్లుగా. శనివారం రోజున జరిగిన గుర్రపు పందాల విషయమై యేమి జరిగిందని స్నేహితుడికి ఫోను చేశారు. యీ విధంగా అప్రస్తుతమైన గాథలతో కొంత కాలం పాడుచేసి తఃశక్తిని వృథా చేసికొనియు తనవ్యక్తిత్వానికి భంగం తెచ్చుకోక, యీచిన్ని విషయాలుకూడా అనవసరమేనని ఓదార్చుకుంటూ యిక నిర్ణయించుకున్న పనికి ప్రారంభించారు. యిటువంటి యవకతవకలే జీవితంలో చాలాబాహుళ్యంగా నడుస్తూవుంటవి.

౧ చేయదలచిన పని నిర్ణయించుకోక పోవటం

చాలా మంది యువతీయువకులు సత్యమయిన జీవనం గడపు సారాంశమునవు రాక సంవత్సరాలకు సంవత్సరాలు తప్పించుకు జీవిస్తారు— పైగా యింత అనుభవాన్ని గడిస్తున్నామని— తమలో తాము చెప్పుకుంటారు. ఇట్టి పిచ్చి యూహలో పడి చివరకు బలవంతంగా ఏదో ఒక దోవ చూసుకోవలసి వస్తుంది. "ఏ దోవా తొక్కని మొద్దుకంటె తప్పుడుదోవ తొక్కటమయినా మే"లని మా పంతులు చెప్పేవారు. సాధారణంగా తప్పించుకు తిరగటానికి అలవాటుపడి అది యిట్లా యిదిఅట్లా అంటాం గాని కార్యనిర్వాహకత్వానికి ఒకపట్టున పూనుకోం.

౨ సరియైన సమయంకోసం ఆగివుండటం

విధ్యుక్తాన్ని తప్పించుకు తిరగటానికి యలవాటు పడ్డ వారు రెండు సాంప్రదాయాలవారు. 1 వ్యాపార జీవనం వారు 2 వ్రాసుకు జీవించేవారు. యీరెండు కష్టమయిన పనులే. ఇతర విధంగా జీవితం గడిపేవారికంటె వీరికే తప్పించుకు తిరిగేమార్గాలు చప్పనతోస్తవి. చాలా కాలం క్రింద పత్రికలకు చందాదార్లను చేర్చేవాడిని. కొనేవాళ్ల దగ్గరకు వెళ్లకుండా యెట్లా తప్పించుకుందామా అని వుండేది. వర్షంపడిందా అంటే "యీ చికాకుగా వున్న రోజున యీ ఈదురులో యెవరుకొని చదువుతారు. యీ ముసురు చక్కబడేవరకు ఆగాలిసిందే యనితోచేది". పోని బాగా యెండగావుండి రోజు అనుకూలంగావుంటే "ఈరోజున ఆటలకి పాటలకు పోక యిది చదువుకుంటూ కూర్చునే దెవరు? ఆస్థితిలో పోయి మనం హెచ్చరించటం కూడ అమర్యాదగా వుంటుందని తోచేది" ఇక వ్రాత గాళ్ళ విషయం. పైన అనుకున్నవాళ్ళ కంతె నేర్పే వీళ్ళ కంతకంటె యెక్కువ యెరుక. వీళ్ళగొప్పతనం యేమి టంటే "భావోద్రేకం కలగాలని చూస్తూకూర్చోటం" ఎప్పుడయినా వ్రాయనేరుస్తుంటే నూతన భావాలు కలుగుతవిగాని నిర్వ్యాపారంగా కూర్చుంటే వాటంతటవి గణాచారికి శివమెత్తినట్లుగా వచ్చి వూస్తాయా? యేమిటి, నూతన భావాలు? ప్రార్థనలవల్ల - వుపవాసాలవల్ల — అశ్వత్థప్రదక్షిణాలతోను కలుగుతాయా? కాదు. భావ పరంపరలు యెప్పుడు ప్రకాశిస్తవంటే ఊహా ప్రపంచ కంలో భావతరంగాలలో పడి యీదుతుంటే కల్పిత మైన కాంతి కనపడుతుంది. అప్పుడు ఒక విధమగు యానందం వ్రాతమూలకంగా బయటపడుతుంది. అప్పు డయినా యీ మనస్సు అంత తీక్ష్ణమైన కాంతిలోకి చొర నిచ్చగించక తప్పించుకు పోయేందుకు ప్రయత్ని స్తుంది.

విచారించండి; పిల్లవాడు యింట్లో తల్లితండ్రులవద్ద భోజన భాజనాల్లో యెంత భయభక్తుని వేషంలో వుంటాడో ఇక బయట పిల్లలతో తిరిగేప్పుడు చూడండి వాడికొంటె చేష్టలు. బయట తప్పులు చేసి వచ్చి యింట్లో మహానమ్ర తతో యేమి యెరగనివాడికిమల్లే నటిస్తాడు. పిల్లలరీతే యిట్లావుంటే పెద్దల తహతహలు యెట్లా వర్ణించగలం.

3 "ఔ"నంటూ యెగవేసే కొందరు

ఒకాయన నీవు చెప్పేది అంతా నిజమే అయినప్పటికీ అంటూ స్వవచనవిరుద్ధంగా మాట్లాడేవాడు. చదువుకునే ప్పుడు కూడా పాఠం వచ్చేదే కానియ్యండి తలకాయి నొప్పి వచ్చింది మాస్టారూ! అనేవాట్ట యిప్పటికీ. ఆయన ఏవిషయమైనా యెవరయినా ముందుగా చెప్పటానికి ప్రారంభిస్తే అబ్బెబ్బె అది కాదురా అంటూ తనకు అంతకంటె చెప్పటానికి లేక నేచెప్పేది అదేరా అం టాడు.

౪ సమయం దొరికిందికాదనేవారు

శివాజీ, దాదాబాయి, గాంధి, నెహ్రూ, నెపోలియన్ ప్రభృతులు ప్రయత్నించియో లేక ఏదోవిధంగానో అవ కాశాన్ని కల్పించుకుని కార్యంసానుకూలం చేశారు. నిజం గాను సహాయ నిరాకరణసూత్రం యింతకుముందు వారెరు గరా? అయినప్పటికీ గాంధీ యేవిధంగా అమలులోకి తీసుకురాగలిగాడో చూడండి. కనుక అవకాశం రావాలని వూరుకుండటం పొరపాటు. యేదోవిధంగా కల్పించుకో వాలి యింకో జీవితచిత్రం.

౫ ఎన్నటికీ పొందలేని దుర్ఘటమైన వాటిని కల్పించుకోటం

ఊహాతీతమైన విషయాలను గ్రహించామనుకోటం. అంటే సూర్యమండలాన్ని గురించి ఏదో తెలిసినట్లు వ్రాసుకోటం, దాని నెవరయినా ఖండిస్తారేమోనని బయట పెట్టక పోవటం, ఇంకా పైగా అభయాన్ని వారి అర్థికలోపంతో కప్పిపెట్టటం యిటువంటివాళ్ల గోడలు రైళ్ళల్లోను కారులలోను వింటూనే వుంటాం.

౬ ఎవ్వరు కలిసిరారు ఒంటరిగాడిని అనే పదాలు

చేసేవాడినేగాని అయితేనేం దానికట్లా వచ్చిందనేవాళ్లకు లేరు నకలే. "పాపం యింతడబ్బు వ్యయంచేసి సర్వం త్యాగంచేసి యీయన సహాయనిరాకరణం ప్రబోధానికి వచ్చాడు కాని యీ వొక్కడితో యేమవుతుందండీ" అని ఒక స్నేహితుడన్నాడు. అంతా చెప్పేవాళ్ళయితే "మానేవాడెవరన్నట్లు" మనబ్రతుకు యింకా అర్థాన్నం గా వుండేది. అనుభవంగలవాళ్లు దోవలుచూపటం మిగతా వాళ్లు అనుసరించటం రివాజుకాదు మరీ ఈవాదంవాళ్లు అభివృద్ధికి తోడుపడతలచరుగాని అడ్డుతగుల్తారు.

౭ హాస్యంతో కొందరు కాలం బుచ్చుతారు

కొందరు యెట్టి నిక్కచ్చి విషయాలలో కూడా తమ హాస్యం మాటలే దొర్లించుకుంటూ మానాభిమానాలు

దలుకొని జీవితపరమావధిని తప్పించుకు తిరుగుతారు. ఏమయ్యా! నీవిధి యెందుకు నిర్వర్తించలేదయ్యా అంటే "ఏదో లెండి అన్నిటికి పెద్దలు తమరున్నారుగా" అంటూ సిగ్గులేనిమాటలు చెప్పుకుంటూ పోతారు.

౮ ఎప్పటి ఘనతలో చెప్పుకోటం

ఎప్పుడో మాతో చదువుకున్న స్నేహితుడొకడు వచ్చాడు. కులాసాగా మాట్లాడుకున్న తరువాత యిప్పటి స్థితిగతులు ఏమిటని అడిగితే యెంతసేపటికి తాను 15 సం॥ క్రిందట టెన్నిసులో కప్పులు గెలవటం, రాత్రిపూట దొడ్లల్లో కొబ్బరికాయలు యెత్తుకువచ్చిన ప్రతాపం చెప్పటం, డిబేటులో పోట్లాడటం, చదువు సంధ్యాలేకుండా చెడు గుడుకు డిస్ట్రిక్టంతా తిరగటం. చెప్పుతాడుగాని తన ప్రస్తుతస్థితిని చెప్పకుండా తప్పించుకుంటాడు.

ఒక అనాథ స్త్రీ వచ్చి భర్తపోయిన విచారాన్ని వెళ్ళ పోసుకుంటూ తన జబ్బుపిల్లవాడికి ఉచితంగా మందివ్వమని మా స్నేహితుడి దగ్గరకు వచ్చింది. ఆ విచారాన్నిబట్టి చూస్తే భర్తపోయి ఏ సంవత్సరంలోనో అయివుంటుం దని తోచి "పాపం అయనపోయి యెంతకాలమయిం దేమిటి" అని అడగ్గా—సరిగ్గా మొన్న వెళ్ళినవిగాక ఆ క్రిందటి పుష్కరాల్లోనని చెప్పింది. కుర్రవాడి మం దుకు అప్పటి విచారానికి జత చేసింది.

౯ ఇతరులమీద నేరం మోపటం

ఇది అనాదిసిద్ధమయిన అలవాటు. జిహ్వాచాపల్యమెత్తి నోటువాగ్ని తీసుకొచ్చిన డబ్బుతో లడ్డూలు పిండివంటలు చేసుకు తినటం, పైగా పిల్లలు యింట్లోవాళ్ళు ఏడిపిస్తే ఏం చేయమంటావనటం ఒక బందుగుడంటే విన్నా. ఇటు వంటి మానవప్రకృతులెన్నో చిత్రంగా వుంటాయి.

౧౦ పిరికితనము అంటే అమిత జాగ్రత

ఒక పర్యాయం సినిమాకు ఒకాయన మాతో వచ్చాడు. మాతోపాటు హాలులో మధ్యకూర్చోక ద్వారందగ్గరగా కూర్చుని అటచూస్తూ సంతోషించటానికి బదులుగా బిక్కు—రుమంటూ భయంతో వున్నాడు. కారణమడిగితే యెవరో యెలక్ట్రిసిటితో యెప్పుడయినా హాలుకు నిప్పంటు కోటం సంభవిస్తుందని చెప్పారట. అందుచేత ఒకవేళ నిప్పంటుకునే పక్షంలో ద్వారందగ్గరగా వుంటే గభాలున పారిపోవలనే యావలో వున్నాడట.

ఇట్లాగే మా దూరపుబంధువు - ఎప్పుడో ఆయన బాల్యం లో యింట్లో దొంగలు పడ్డారట. అవిషయం ప్రతిరాత్రి స్మృహకు తెచ్చుకుని పడుకోపోయేటప్పుడు దొంగలు దొడ్లో చేరివున్నారేమోనని పిడకలగుడిశ, గొడ్లపాక, దొడ్లో మల్లిపొద పరీక్ష చేసి గాని నేటివరకు వచ్చి పడుం డడు. యిట్టి మానవసైజాలు వింతగా తోచవూ.

ఈ విధంగా తాము చేయవలసిన పనిని — చేస్తేగాని జీవించటానికే వీలులేని పనిని — చేయక — చెడిపోయే వారిని దినము దినమూ చూస్తూ ఉంటాము. బాగుపడేవా రెవరూ గూడా పైపదిరకాల వారిలోనూ చేరరు. వారు తాము చేయవలసినంత పనిచేయటానికి అవసరమైన కష్ట మంతా పడి బాగుపడతారు.

బాగుపడేవాళ్ళను చూచి యీ సోమరిపోతులు, పిరికి పందలు 'వాళ్ళకు అదృష్టం కలిసివచ్చింది. మనకు ఆ అదృష్టం లేదంటూ ఉంటారు' సుఖదుఃఖాలు పెట్టెలో పెట్టిన డబ్బల్లే పుట్టేటప్పుడే వెంట తీసుకువస్తామని వారి ఊహ కాబోలు!

నూతన గ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
ప్రకృతిగృహవైద్యం	2-0-0	2-0-0
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0
జాగరణచికిత్స	0-2-0	0-1-0
భోజనవిధానము	0-3-0	0-2-0
నిశ్శస్త్రశరీరపరిశోధన	0-5-0	0-4-0

చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు	0-0-6
సుఖప్రసవం	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదం	0-0-3
ముకుందమాల	0-1-0
స్త్రీలవ్రతము	0-0-6

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ఆంధ్ర దేశ టీకాల వ్యతిరేక మహాసభాధ్యక్షులకు

విజ్ఞప్తి

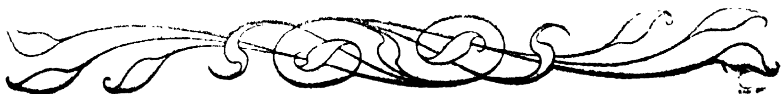
ఆరోగ్య చట్టమున టీకాల నిర్బంధమునందు మనస్సాక్షిగ ఆక్షేపణ లున్నవారికి మినహాయింపును కలిగించిరి. ఆ మినహాయింపు మశూచి మొదలగు అంటుజాడ్యములు వ్యాపించిన ప్రదేశమునందున్నవారికి మాత్రమేనని గౌ॥ రాజాజీ మంత్రిగారి మాటలవల్ల తెలియుచున్నది. ఆరోగ్య చట్టమున టీకాల మినహాయింపువల్ల టీకాల నిర్బంధమునుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రజలకెట్టి సదుపాయములు కల్పించినదియు తమకు పత్రికాముఖమున వెల్లడిచేయప్రార్థన. టీకాల నిర్బంధమునందు మనస్సాక్షిగ ఆక్షేపణలున్నవారు తమబిడ్డలకుగాని తమకుగాని టీకాలు వేయించుకొనకుండ తప్పించుకొనుటకు దేశ, కాల, పాత్ర భేదములులేకుండ అందరికి హక్కుకలిగి వున్నప్పుడే భారతీయుల ఆరోగ్యస్థితి చక్కబడునుకాని నూటికొకరికి మినహాయింపు కలిగినందువల్ల నెంతమాత్రము లాభములేదు. కనుక టీకాల నిర్బంధమునందు మనస్సాక్షిగ ఆక్షేపణలున్నవారు తమ బిడ్డలకును, తమకును నిర్బంధముగ టీకాలు వేయకుండ మేజస్ట్రేటువారి వుత్తరువుతో పనిలేకుండ తప్పించుకొనుటకు సదుపాయములను చట్టమున చేర్పించుటకు మహాత్ముని పలుకుబడిని వినియోగించి యీ కార్యమును కొనసాగించుటకు తమరు తగిన ఆందోళన పూర్వకముగ ప్రయత్నించవలసినదిగ ప్రార్థిస్తూవున్నాను.

ఇట్లు, విన్నవించు
రేపల్లెతాలూకా టీకాల వ్యతిరేక
ప్రచారక సభాధ్యక్షుడు,
డాక్టరు. కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు,
ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

సూచన

శ్రీ కోటీశ్వరరావుగారు వ్రాసినదే సత్యము. మనము అన్నము కోరితే ప్రభుత్వమువారు సున్నము పెట్టిరి. అందరి పిల్లలకు యీటీకాల మినహాయింపు లభింపదు. మశూచిక కలరా తరుణములలో లభించునని ప్రభుత్వమువారు ఔదార్యముతో (నిరసనతోనా?) కల్పించిన మినహాయింపు అసాధ్యమైన నిర్బంధముతో కూడియున్నది. 'గుమ్మడిపండు మింగుతావా తలకాయతీయనా అన్నాడట వెనుక నొక ప్రభువు. అట్లున్నదీ మినహాయింపు. టీకాలను నిరసించువారికి సత్యాగ్రహము తప్పదువలెననినున్నది. అయినను యింకొకతూరి ప్రయత్నించి చూదాము - ఈ త్రిపురి సందిగ్ధావస్థ దాటి మహాత్ముడు తిరిగి మనవంక చూచునట్లు మనము ఆందోళనము చేయవలసి యున్నాము.

3-39 { పుచ్చా వెంకటూరామయ్య,
టీకాల వ్యతిరేకసంఘ
— ర్యదర్శి.



శ్రీ రామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయముయొక్క నాల్గవ వార్షికోత్సవము

26-2-1939 తేదీన సర్దార్ గొల్లపూడి సీతారామ శాస్త్రిగారియొక్క యాజమాన్యమున జయప్రదముగా యీ చికిత్సాలయముయొక్క నాల్గవ వార్షికోత్సవము జరిగినది. చుట్టుపట్ల గ్రామాదులనుండియు, యితర ప్రాంతములనుండియు, అనేకులు సభకు వేంచేసియున్నారు. ఆశ్రమము నందలి విశాలమైన జయలుసందు నిర్మింపబడిన తాటియాకుల పందిరిలో అధ్యక్షులకు చక్కని నివేదిక యేర్పరచబడినది. స్త్రీలుగూడ ఎందమైన వటవృక్షముక్రింద కూర్చుని ఉపన్యాసమును జాగరూకులై వినిరి. శ్రీయుత ఉన్నవ వెంకట్రామయ్య పంతులుగారు చికిత్సాలయ నివేదికను చదివిరి. అందు శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారి కృషియొక్క ఫలితముగా కుదిరిన వ్యాధులను గురించి, చికిత్సాలయ, గ్రంధాలయ, రాత్రి పాఠశాలల యొక్క చరిత్రలను గురించి క్లుప్తముగా వివరింపబడెను. తరుపరి అధ్యక్షులు తమ మృదుమధుర వాక్కుతో ప్రకృతి చికిత్సను గురించి చెప్పుచు జీవిత రహస్యమును గురించి వివరించిరి. ఆహార నిద్రామైథున క్రియలతోనే సంతుష్టిజెంది అత్యుత్కృష్టమైన మానవ జీవితమును కాంతాకాంక్ష, కీర్తికాంక్షలకు లోనై అకాలమృత్యువాతపడి నశించిపోవుటకు ఏర్పడినది కాదని స్పష్టపరచిరి. మానవాదర్శమును గుర్తించియోగమునుసాధించి, త్యాగము నభ్యసించి మానవసేవ చేయవలయునని నుడివిరి. 190 కోట్ల జనాభాగల ఈ ప్రపంచములో పైకాంక్షలచే మానవక్లేశమును పెంచి, రాక్షసకృత్యములకు లోనై వున్నతాదర్శములను మరచి నీతినియమములులేనివారై పశుప్రాయులగుచున్నారు. గాన

శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారి కృషి

యిట్టి ఆశ్రమములు మంచి ఆదర్శములను చూపి బ్రహ్మచర్యము, త్యాగము, మానవసేవ, మానవునియొక్క విధ్యుక్తవిధులని నుడివిరి. శ్రీయోగిగారి జీవితచరిత్రమును గురించి వారి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును గురించి చెప్పుచు యిట్టివారు ఈకాలమున చాల అవసరమని చెప్పిరి. అధ్యక్షుల వారు ఉపన్యాసములో ప్రకృతి చికిత్సయొక్క ఉత్కృష్టతను చెప్పుచు యిట్టి ఆశ్రమములు ప్రజలయొక్క ధన, జన ఆదరణములచేత పోషింపబడవలెనని ఆకాంక్షించిరి.

అనేకులు తమయొక్క రోగములు ఎట్లు నయమైనదియు మొదలగు చరిత్రలనువ్రాసిన విషయములు చదువబడినవి. శ్రీయుత వున్నవ వెంకట్రామయ్య పంతులుగారు తమ రోగచరిత్ర చెప్పుచు, యూనాని, ఆయుర్వేద, అల్లోపతి వైద్యులయొక్క రోగనిదానము చికిత్సల వలన లాభము పొందజాలక ఎట్టకేలకు ప్రకృతిచికిత్స తనకెట్లు తోడ్పడినది వర్ణించి చెప్పిరి.

శ్రీయుత వాడపల్లి మురహరిరావుగారు హిందూదేశములో జీవితపరిమాణము దినదినము తగుచున్నది. వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గుటచే క్షయ, కుష్టు, సంజు, పిచ్చి వగయిరా భయంకరవ్యాధులు విజృంభించినవి. ఈ దరిద్రదేశమునకు, ఈ బీదజనులకు లక్షలకొలది డబ్బు రాళ్లతోను, కట్టడములతోను వృధాచేయక యిటువంటి ప్రకృతి చికిత్సాలయములు స్వల్పఖర్చులతో స్థాపించి ప్రకృతి చికిత్సావిధానము బహుజనులకు అందుబాటులో నుంచవలయును. ప్రజలకు ఆహారరహస్యములు బోధచేసి, క్రమమయిన శిక్షాపద్ధతులునేర్పి ఆరోగ్యవిజ్ఞానమును

వెదజల్లవలయును. ఇట్టి బాధ్యత మన అందరి మీదనుగలదు. ఆరోగ్యముకొరకు విదేశములకు పోనవసరము లేదు. ఈ దేశములోనే నాందిహిల్సు వంటి సుప్రసిద్ధ ఆరోగ్యప్రదేశము లనేకములు గలవు. అట్టిచోట్ల ఆశ్రమములుగట్టి చికిత్సాలయములుగట్టి వీనిని వృద్ధికి తేవలసియున్నది. ప్రకృతిచికిత్సనానాటికి ముందంజవేయుచున్నది. ఈ ఆశ్రమమునకు ఎంతయో సాయముచేసి వృద్ధికి తేవలయును. అందుకు ఈశ్వరుడు చేయూత నిచ్చుగాత!



ఇందు మధ్య కూర్చొనియున్నవారి పేర్లు (ఎడమనుండి కుడివైపునకు) 1 ఉన్నవ వెంకటాద్రయ్యగారు. 2 మండెల కృష్ణారావుగారు. 3 శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు. 4 దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు. 5 వాడపల్లి మురహరిరావుగారు. 6 ఉన్నవ రాజగోపాల కృష్ణయ్యగారు.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1938 సంవత్సరపు డిశెంబరునెల లెక్కలు

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటినెల నిలువ	5- 0-7	భరణములు	33- 5-4
వడ్డీలవసూళ్లు	159- 8-2	ప్లైంటుఖర్చులు	10- 0-0
బాకీవసూళ్లు	59-10-0	నౌకర్లు	18- 4-0
పెట్టుబడిదార్లు	66-11-3	చిల్లరబాకీలు	28- 8-0
హనుమయ్యగారి సేవింగ్సుబ్యాంకి	209-12-1	పోస్టలుసేవింగ్సుబ్యాంకు	59- 8-2
ప్రకృతిపత్రిక	49- 7-0	జనరల్ పోస్టేజీ	6- 8-6
ఇంటిఅద్దెలు	10- 0-0	ఫర్నిచరు	0- 6-0
పుస్తకములు	41- 1-6	ఇంటిమరమ్మతులు	1-14-3
అచ్చుపని	104- 0-0	ప్రకృతిపత్రిక	115- 2-0
		ప్రస్తకములు	79- 2-0
		సాదరు, మిసలేనియసుఖర్చులు	5-11-6
		అచ్చుపని	313-14-1
		నిలువరొక్కము	32-14-9
	705- 2-7		705- 2-7

సం॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అ॥ వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

1939 సంవత్సరము జనవరినెల లెక్కలు:

జమలు		ఖర్చులు
వెనుకటిసంవత్సరపు నిల్వ	32-14-9	అచ్చుపని
ప్రకృతి పత్రిక	186-12-0	ప్లయింటు ఖర్చులు
పుస్తకములు	55 12-6	పుస్తకములు
ప్రకృతిస్టోర్సు	1-8-0	జనరల్ పోస్టేజీ
ఇంటిఅద్దెలు	14-0-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ
జనరల్ పోస్టేజీ	0-1-3	స్టేషనరీ
ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్	2-0-0	మిసలేనియసు
అడ్వాన్సులు	29-11-0	సాదరు
		నౌకర్లు
		ఇండ్లపన్నులు
		నీటిపన్నులు
		ప్రచారంఖర్చులు
		ప్రకృతిస్టోర్సు
		భరణములు
		బాకీలుతీర్చినవి
		బాకీలుఇచ్చినవి
		నిలువరొక్కము
	322-11-6	

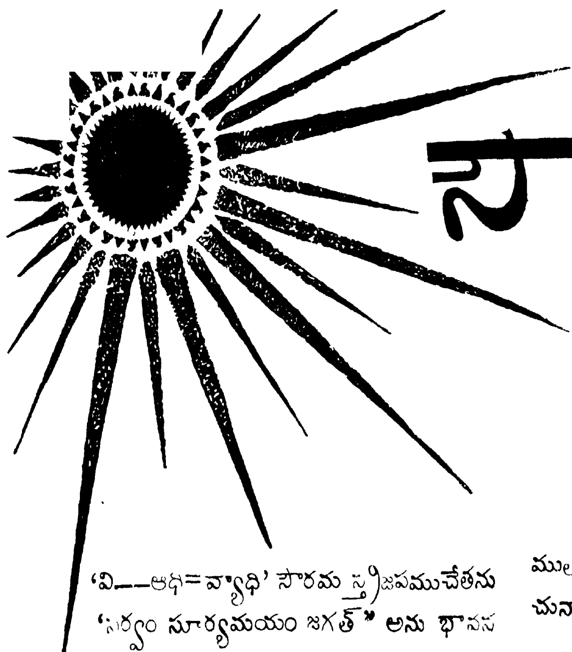
సం॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అ॥ వెంకటరమణయ్య,

ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము పురుడు

చందూరి శేషగిరి
సాకిన్ తణుకు

నేను లోగడ తొట్టివైద్యముచేసి నేటివరకు చప్పిడితిండి తింటూయున్నాను. ది 19 డిశెంబరు 1938 వ తేదీని సాయంత్రము గం॥ 8-47 ని॥లకు సుఖప్రసవమైనాను. ఆడపిల్లకలిగినది. ప్రసవించినంతనే నాకు రెండు నిముషములలో సుఖముగా భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటితో కంఠస్నానముచేయించి తడితుడిచి నడికట్టువేసి పరుండబెట్టినారు. నడికట్టుకు 12 అంగుళముల పొడుగు 5 అంగుళముల వెడల్పుగల సన్నని కంబళీ ఉపయోగించినారు. పిల్లకు బొడ్డుకోసి వేడినీటిస్నానముచేయించి మంత్రసాని మాయ తీసుకువెళ్లినది. ఒకగంట అయిన తరువాత 12 అంగుళముల పొడవు 5 అంగుళముల వెడల్పుగల 20 నిమిషములు మట్టిపట్టీవేసినారు. ఆరాత్రి చలి ఎక్కువగా ఉండుటచే ఒక్క మట్టిపట్టీ వేసినారు. ఇంగువ వగయిరాలు ఏమియు నియ్యలేదు. 20 డిశెంబరు 1938 వ తేదీని ఉదయం 8 గంటలకు శాస్త్రి భట్ట సీతారామయ్యగారికి సా॥ కడలికి టెలిగ్రాము ఇవ్వగా, వారు ఆరాత్రి 7 గంటలకు నాకు బంధువు అగుటచే తణుకువచ్చినారు. రెండవరోజు మధ్యాహ్నము నాకు కొంచెము దాహమగుటచే ప్రవాహోదకము దాహము యిచ్చినారు. చంటిపిల్లకు కూడా చిన్న చెంచాతో, చెంచా ప్రవాహోదకము దాహము యిచ్చినారు. మూడవరోజున నాకు 3 నిమిషముల కాలము ఉష్ణోదకముతో కంఠస్నానము చేయించి చంటిపిల్లకుకూడ స్నానముచేయించినారు. నాల్గవరోజు ఉదయం బొడ్డుకు జేనఅందినది. తలనొప్పి వగైరాలు ఏమియూలేవు. మెడనొప్పిలేదు. నాలుక ఆరోగ్యవంతుల నాలుకవలె ఉన్నది. ముడిబియ్యపు అత్తెసరన్నము, బీరకాయకూర, ఆనపకాయకూర, కొంచెము నారింజరసము యిచ్చి పథ్యము యిచ్చినారు. చంటిపిల్లకు కొంచెము కాలవ మంచినీళ్ళు యిచ్చినారు. 5 వ రోజు ఉదయం నాకు కంఠస్నానము, చంటిపిల్లకు వేడినీళ్ళ స్నానము చేయించినారు. పది దినములు వెళ్లేవరకు పప్పు, నెయ్యి, నూనె, దుంపకూరలు పెట్టలేదు. 5వ రోజున మధ్యాహ్నము కొంచెము ఆకలిగాఉంటే నారింజరసము యిచ్చినారు. నేను బాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాను. 7, 9, రోజులలో నాకు వేడినీళ్ళ కంఠస్నానము, చంటిపిల్లకు వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయించినారు. 5 వ రోజు లగాయతు పిల్లకు పొక్కులు బయలుదేరినవి. ఆకుపచ్చసీసాలో ఎండబెట్టిన ఆలివ్ ఆయిల్ శ్రీ సీతారామయ్యగారు వ్రాయించి యింటి వద్ద పనులు ఉండుటచేతను, నేను ఆరోగ్యముగా ఉండుటచేతను కదలివెళ్ళినారు. 11 వ రోజున శాంతిచేసుకున్నాము. 12 వ రోజు లగాయతు కొంచెము ఆవునెయ్యి వాడినారు. పిల్లపుట్టినది మొదలు నాదగ్గర పాలుకుడిపాను. బిడ్డచొంగతో లోపలిపలుకులు పాలుగామారి పిల్లకు పాలు సరిపోవుచున్నవి. పిల్లకు మలము సాఫీగావెళ్ళుచున్నది. ఈ ప్రకారము 20 రోజులవరకు జరిపి అప్పటినుంచి రెండుపూటలు చప్పిడి అన్నము తింటూ యున్నాను. బహు ఆరోగ్యముగా యున్నది.

(ఓం ఘృణి సూర్య ఆదిత్యోమ్)



సౌ ష్టౌ

III అధ్యాయము

(గతసంచిక తరువాయి)

'వి—ఆధి=వ్యాధి' సౌరమన్త్రజపముచేతను 'సర్వం సూర్యమయం జగత్" అను భావన చేతను, చిత్తము శాంతినొందును. విశేషమయిన ఆధి (అనగా వ్యాధి) అనగా చింతలు దూరమవును అని తాత్పర్యము.

మూ॥ అలక్ష్మీర్మే నశ్యతి:— ఈ అష్టాక్షరీజపము వలన అలక్ష్మీనాశ మగుచున్నది. (అనగ దరిద్రముపోయి ధనసంపత్తి గలుగును.) వేదమందు 'అలక్ష్మి' శబ్దమునకు మఱియొక అర్థముకూడ యున్నది. క్షుత్పిపాసామలాం జ్యేష్ఠా మలక్ష్మీం నాశయామ్యహమ్" — తైత్తిరీయోపనిషత్. క్షుత్పిపాసారూపమగు, అలక్ష్మి—విషయములను గోరుతృష్ణ,యింద్రియలోలత్వమే 'అలక్ష్మి.' అట్టి అలక్ష్మివలననే ఆధి-వ్యాధులు, వివిధ దుఃఖములును మనుష్యులకు గలుగుచున్నవి. కావున అలక్ష్మి నశించిన వెంటనే, విషయవితృష్ణయు, వైరాగ్యలక్ష్మియు మానవునకబ్బును. వైరాగ్య భాగ్యమువంటి భాగ్యమొండొకటి లేదుకదా!

మూ॥ అభక్ష్య భక్షణాత్ పూతో భవతి. తినరాని వస్తువుల దినుటవలనను త్రాగరాని ద్రవముల ద్రాగుటవలనను మనుష్యుడు పూతుడగుచున్నాడు.

'పూత' (పూ-క్త) 'పూ'ధాత్వర్థము' నాశనము చేయుట, చెఱుపుట యని. 'పూత' యనగా "కుళ్ళి, దుర్గంధ దూషితమై, అపవిత్రమగుట." అభక్ష్యభక్షణమువలన మనుజుడు తనశరీరమును కుళ్ళునట్లు చేసికొని, రోగపీడితుడై నశించుచున్నాడు. ('పూత' శబ్దమునకు పరిశుద్ధుడగుట అనియు అర్థముకలదు. అభక్ష్యభక్షణము చేసినను, అష్టాక్షరీ మహిమచేత వ్యాధులనుంచి తప్పించుకొని దిరుగవచ్చును. అట్టివాడు పాపములు చేయుచున్నను పూతుడు, పరిశుద్ధుడే యగును. ఈయర్థము సమంజసముగ లేనందున 'పూత'శబ్దమునకు చెడుట అను అర్థము వ్రాసితిమి. ఇక 'అభక్ష్య భక్షణము' అన నేమో విచారింతము. సూర్యుడిచ్చు అన్నపానీయములే భక్ష్యములు, తినదగినవి, త్రాగదగినవి. తద్విరుద్ధములగునవన్నియు అభక్ష్యములు. ఇది వైదిక సిద్ధాంతము. ఇందుకు శ్రుతిప్రమాణములనేకములున్నవి. ఋక్సామవేదములనుండి రెండు మాత్రము యిచ్చోట యుదహరించుచున్నాము.

క్షురీ మన్త్రము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణ

సూర్యుడే అన్నాధిపతియయినందున వేదమంత్రములు 'అన్నముకొఱకు సూర్యునే ప్రార్థింపవలయు'నని చెప్పుచున్నవి. ఛాం॥ శ్రుతి "ఓమదా ౩మోం పిబా ౩మోం దేవోవరుణః ప్రజాపతిః సవితా ౨ఽన్నమిహా ౨ఽహరద ౩ న్నపతే ౩ఽన్నమిహా,హరా ౨ఽ హరోంమితి" "మనము భుజించెదము. త్రాగెదము. మనలను పుట్టించిన సూర్యదేవుడు మనలకు అన్నము తెచ్చియిచ్చును. ఓ అన్నాధిపతియగుసూర్యుడా! అన్నము యిచ్చుటకి మాకొఱకు తెమ్ము, తెమ్ము" అని అర్థము. సూర్యుడు యెట్టి అన్నమును తెచ్చుచున్నాడు? పక్వమయిన క్రవ్యఖాద్యాదులును, పేయమయిన పాయసాదులు, పిండివంటలు, పచ్చళ్ళు, మనకు సూర్యుని తెమ్మని పై మంత్రార్థముగాదు. మఱి సూర్యుడిచ్చు అన్నమేది? ఋ॥ శ్రు॥ "అదత్-పిబత్-ఊర్జయమానం-ఆశితం- తదస్మైశం,యో రరపో-దధాతన" అదత్ = నమలదగినదియును, పిబత్ = త్రాగదగినదియును, మఱియు ఊర్జయమానం=ఊర్జము అనగా రసము (Sap, Juice) గలిగినదియును, ఆశితం = సుహితమయినదియును, శం=రోగనివారకమైనదియును, యోః = సుఖకరమైనదియును, అరపః=(రపస్ కానిదియును) హానిచేయనిదియు, తత్ = అట్టి అన్నమును, అస్మై=మాకొఱకు, దధాతన= తెమ్ము, ప్రసాదింపుము. పై ఋక్కువలన అపక్వాహారమగు, రసభరితమగు, ఫలశాకాదు లని స్పష్టపడుచున్నది. ఈ మంత్రమును మఱియొకమారు పరీక్షింతము. (1) అదత్ (2) పిబత్ (3)ఊర్జయమానం (4) ఆశితం - ఈనాలుగు లక్షణములు గల అన్నమేది? పచ్చితిండియే. పక్వాహారమెంత మాత్రముగాదు. వండిన అన్నమును నమలి నీరు చేసి 'అదత్'ను 'పిబత్'గాచేయుటకు వీలులేదు. ఏది 'అదత్తో' అది 'పిబత్తు'కావలయును. పచ్చితిండినే నమలి నీరు చేయుటకు సాధ్యమగును. వండినఅన్నమున రసముచెడి 'ఊర్జయమానము' (రసవంతము) కాదు. వండిన అన్నము 'ఆశితం' (అనగా హితమును) కానేరదు. ఈ విషయమున పురాణవచన మొకటి యున్నది.

యత్ప్రాతస్సంస్కృతం భోజ్యం,సాయం తచ్చ వినశ్యతి। తదన్న రస సంపుష్టే, కాయే కా నామ నిత్యతా.

ఉదయమున వండిన అన్నము సాయంకాలమునకు పాసి, చెడుచున్నది. తదన్నరస సంపుష్టే - అట్టి వండినఅన్నముచే పోషింపబడెడి కాయమునందు, శరీరమందు యేమి నిత్యత్వముగలదు? అనగా లేదు. అట్టి ఆహారము, గీతలందు జెప్పబడినట్లు దుఃఖశోకామయ ప్రదముగాని, "ఆయుస్సత్త్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతివివర్ధనము" గాదు. కావున, రసవంతమయిన ఫలశాకాదులనే తినవలయుననియు, అదియే సూర్యుడిచ్చు ఆహారమనియు పై వేదమంత్రములకర్థము. పాదపంబులు పృథ్వినుండి తాము ద్రావిన తోయములనే సూర్యస్పర్శచేత రసభరిత ఫలశాకాదులుగ మార్చి మనకు అన్నపానాదుల నిచ్చుచున్నవి.

కావున అట్టి అన్నమును సూర్యుడే కలుగజేయుచున్నందున, "ఓ అన్నాధిపతీ, మా కన్నము తెమ్ము, తెమ్ము" అని సూర్యునికి ప్రార్థన. సూర్యరశ్మిలేనిది చెట్లు ఫలశాకాదులను స్వయముగ యుత్పత్తి జేయనేరవు.

మఱి పై జెప్పిన నాలుగు లక్షణములు గాక యింకయు యీ అన్నమునకు మూడులక్షణము లున్నవి. "(5) శం (6) యోః, (7) అరపః" అని. ఫలశాకాదులైనను, సుఖప్రదములై యుండవలయును. చేదుగలిగి తినుట కసహ్యమయిన ఫలశాకాదులు వర్జనీయములు. శుచి రుచికరముగ నుండవలయును. కట్వామ్లలవణములు (మసాలాలు) చేర్చరాదు. అట్టివి రోగకరము లగుటచే (5) "శం" (అనగా రోగనివారకములు గావు, కావున ధ్యానబిందు ఉపనిషత్తునందు "కట్వామ్ల లవణ త్యాగీ— క్షీర పానరతస్సుఖీ" అని చెప్పబడి యున్నది. కేవలము క్షీరము (అనగా పాలుగాదు) ఫలరసములని యర్థము. ఇట్టి 'శం' అను గుణమును "యోః" అను గుణము గలిగిన వస్తువయినను వాటిని మిక్కుటముగ దినరాదు. ఫలాహారము నైనను మెక్కువగదినిన అది "రపస్" అగును—హానికరమగును. కావున ఏడవగుణము "అరపః" అని యీ అన్నమునకు చెప్పబడినది. ఇట్టి సప్తగుణములుగల యన్నమును సప్తసప్తియగు సూర్యుడు మనలకు ప్రతిదినమును ప్రసాదించుగాక! యని పై ఋగ్వేదీయమంత్రార్థము. దీనిని ప్రతి దినము పఠించి, యీ ఋక్కుచే సూర్యుని స్తోత్రము జేయుటచేత 'అభక్ష్యభక్షణమునకు మన చిత్తములను బోనీయక అరికట్టవచ్చును. కావున మనము అపక్వమయిన పచ్చితిండిని కంద ఫల మూలాదులను జిహ్వాచాపల్యముచే అమితముగ దినక శరీరపోషణకు గావలసినంత మాత్రమే బహు స్వల్పముగా స్వీకరింపవలయును.

మన సమకాలికులగు గాంధిమహాత్ముడు, భాంస్లే గారున్ను పిడికెడు పట్టనంత తిండి మాత్రమే భుజించి, సుఖజీవులై యున్నారు. భాంస్లే (M.A) గారు గోధూమ పచ్చిపిండి పిడికెడుదిని, చల్లటి నీరుద్రావి, మఱేమియు దినక, నిరోగియై, ఏక భోజియై, బ్రహ్మసందభరితుడై యున్నాడు. శరీరమునకు విశేషాహార మక్కఱలేదు. అన్నమును మందువలె దినవలయును. రోగియగువాడు తన రోగనివృత్తికొఱకు చిన్న చిన్న మాత్రలను చేసి మందును నియమితకాలమున దినునే గాని, సర్వదా, శ్లేష్మసంఖ్యను యెంత తియ్యటి మందునైనను తినడు. ఆ విధముననే ఆహారమునుకూడ ఏక కాలముననే నౌషధము వలె స్వీకరింపవలయును. శ్రుతి॥ "ఔషధవత్ - అశనం - ఆచరేత్ - ఔషధవదశనం - ప్రాశ్నియాత్ - యథాలాభమాశ్నియాత్ - బ్రహ్మచర్య మహింసాం చాऽ పరిగ్రహం చ-సత్యం చ యత్నేన - హే రక్షతో, హే రక్షతో, హే రక్షత!" దొరకినదానితో తృప్తినొంది మందు వలె స్వల్పముగ పచ్చితిండిదిని పై చెప్పిన బ్రహ్మచర్యాది వ్రతముల రక్షించుకొనుడని శ్రుతి ఘోషించుచున్నది. 'ఆహారనియమములు లేని వాడు బ్రహ్మచారి యెంతమాత్రము కాజాలడు స్త్రీలోలుడగును. కావుననే వేదము "హే రక్షత! హే రక్షత! హే రక్షత!" అనిముమ్మారు జెప్పుచున్నది. ఛాన్దోగ్యోపనిషత్తు "ఆహార శుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః" అని జెప్పుచున్నది. అభక్ష్యభక్షణముచేయువాడు యెప్పుడు దైవభక్తుడు గాని దేశభక్తుడుగాని కానేరడు. వాని సత్త్వము శుద్ధగాలేదు. కావున నియతాహారమును, నిరా

హారమును (ఉపవాసాదులను) యజ్ఞములుగా దలచి ప్రతిమనుష్యుడు వాటిని ప్రథమమున పాలింపవలయును: పచ్చితిండితినుట, ఉపవాసము చేయుట యిట్టి నియతాహారములు యజ్ఞములే యని గీత చెప్పుచున్నది. "అపరేనియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి। సర్వేప్యేతే యజ్ఞవిదః"

కావున యీ సౌరఅష్టాక్షరీ జపము చేసి, అభక్ష్య భక్షణాదులవలన గలిగిన ప్రాక్సంస్కారముల నుండి పూతుడు (పవిత్రుడు) మనుష్యుడు కాగలయును.

"అభక్ష్యభక్షణాత్ పూతో భవతి" అనగా - అజ్ఞానదశయందు మనముచేసిన అభక్ష్యభక్షణాదుల సంస్కారముల ఆకర్షణనుండి, ఈ అష్టాక్షరీ జపమహిమవలన, జాపకుడు, పూతోభవతి= పవిత్రుడగుచున్నాడు. ఇంక మఱల మఱల అభక్ష్యాదులను చేయడు అని తాత్పర్యము. ఇట్టిఫలము మూడవది. ఇక జపముయొక్క నాలుగవ ఫలమును శ్రుతులు జెప్పుచున్నవి.

మూ॥ అగమ్యాగమనాత్ పూతో భవతి.

అగమ్యాగమనమువలన (నిషేధింపబడిన విధములచే జేయు రేతఃస్ఖలనమువలన) మనుజుడు చెడిపోవుచున్నాడు. అట్టి పాపమునుండి సౌరాష్టాక్షరీ మంత్రజపమువలన పవిత్రుడగుచున్నాడు. "పూత" శబ్దమునకు పై వాక్యమునందు చెప్పిన రెండు అర్థములను యీ వాక్యమునందును గ్రహింపవలయును. పరదారలగోరుట, పరదారలతో రమించుటయే అగమ్యాగమనము. ఋతుకాలమున, తన సతియందు సుతోత్పత్తికై జేర్చు వీర్యమే అగమ్యాగమనమయినది కాదు. తద్విరుద్ధమయిన మైథునక్రియలన్నియు అగమ్యాగమనములేను. పుత్రోత్పత్తికొరకు స్వస్త్రీసంగమము జేయునపుడు వేదమన్త్రముల నుచ్చరించుచు మైథునక్రియ జరుపవలయుననియు, అట్లు చేయుటవలన కామోద్రేకమున జిక్కువడడనియు, అట్టిమైథునక్రియ వాజపేయయాగముతో సమానమైనదనియు, అట్లు మైథునమొనర్చువాడు మరణించిన పిమ్మట వాజపేయయాగము జేసినవారి స్వర్గలోకము జెందుననియు శ్రుతులు చెప్పుచున్నవి. కావున స్వభార్యతోను, కేవల కామమునెత దీర్చుకొనుటకై, జేయుసంగమము కూడ 'అగమ్యాగమన'మనియే సారాంశము, కేవలము పరదారపరాఙ్ముఖత్వము చాలదు. రతియందభిలాష యుండుటయే మహాపాతకమగుచున్నది. అందుచే మనస్సునకు కోఱరాని కోర్కెలపై గమనము గలిగినందున, అట్టి కలును అగమ్యాగమనము లగుచున్నవి. అట్టి విషయేచ్ఛను నశింపజేయుటకు సౌరాష్టాక్షరీని జపింపవలయును. సూర్యాగ్నియందీదుర్వ్యసనములు దగ్ధములగును. అరుణమందు —"యత్కుమారీ మన్ద్రియతే-యద్యోషిత్ పతివ్రతా। అరిష్టం యత్కించిత్క్రియతే। అగ్నిస్తదనువేధతి" పెండ్లికాని పడుచు కోఱు రతిసుఖమును, వివాహితయగు యువతి కోఱు పరపురుష సంభోగమును, పతివ్రతాస్త్రీ, పుత్రోత్పత్తికై గాక, కేవలము కామబాధ తీర్చుటకై తన పతితోనే సంగమింప కోఱు కోర్కెయును, యిట్టి అన్ని కామనలను (దుష్టచిత్తవృత్తులను) అగ్నిః — సూర్యపరమాత్మ, అనువేధతి = (తన్నుధ్యానించినంతనే) నాశనము జేయుచున్నాడు.

(సశేషము)

ఆహార పానీయములు

మిరపకాయలు పాశ్చాత్య సీమ పంట:

మిరపకారము దేహారోగ్యమునకు హానికరము

సర్ వేపా రామేశం పంతులుగారి రేడియో ప్రసంగము

తినుటలో వివేచన ఉండాలి.

మనము ఆహారము పుచ్చుకొనడము శరీర సంరక్షణకు అవశ్యకమని మనము ఎరుగుదుము. అయితే యిష్టమువచ్చినట్లు యేవస్తువులు పడితే అవి తినవచ్చునా లేక కొన్ని నియమముల ప్రకారం భుజించవలసి ఉంటుందా? మూడు పూటలు మిఠాయి తింటే, శరీర సంరక్షణ బాగా జరుగుతుందా? అది తినే వస్తువే కదా! అయినప్పటికి అలాగు మనము నడుచుకున్నట్లయితే తప్పకుండా రోగము వస్తుంది. ఆహారవిషయమున నియమములకు లోబడి ఉండవలయును. కాని, మనము యిష్టమువచ్చినట్లు ఎప్పుడు ఎలాగ తోస్తే అలాగు నడుచుకొనుటకు వీలులేదు. భగవద్గీతలో 'యుక్తాహార విహారస్య' అని చెప్పినారు. కారము, పులుసు ఉప్పు, వేడిపదార్థములు కఠినమైనవి, దాహము పుట్టించేవి. ఇవి వర్జించవలసినదని చెప్పినారు.

మిరపకాయ

మితముగా కారము పుచ్చుకొన్నట్లయితే, దానివల్ల హాని కలుగకూడదు. అయితే ఆంధ్రులమైన మనము కారము మితముగా పుచ్చుకొనేవారమేనా? ఇతరదేశస్థుల ఆహారములతో, మన భోజనమును పోల్చిచూచినట్లయితే, మనము కారమును అమితముగా పుచ్చుకుంటామన్న సంగతి స్పష్టము. ఉత్తరదేశస్థులు మనకంటె గోధుమరొట్టె, పంచదార, నెయ్యి అధికముగ పుచ్చుకుంటారు. గాని కారము మనలాగు తినరు. పోనీ దక్షిణము వేపు చూదామంటే, అరవదేశస్థులు మనకంటే కారమును తక్కువగా పుచ్చుకుందురన హాస్యముగూడ చేయుదురు. వారు హాస్యము చేయుటకు తగిన కారణములు ఉన్నవి. మిరపకాయల మీద మనకు ఉన్న యిష్టము, అనాదినుంచి, అనగా వేలకొలది సంవత్సరాలనుండి ఉన్నదా? కాదు. సుమారు మూడువందలు, మూడువందల ఏబది సంవత్సరముల లోపున మనము నేర్చుకొన్న చెడ్డ అలవాటు. ఇది స్పష్టముగ మనము ఋజువు చేయగలము. పూర్వపు గ్రంథములలో అనగా అమరము మొదలయిన వస్తునిఘంటువులలో మిరపకాయల పేరు చెప్పియుండలేదు. మన పూర్వ వైద్యగ్రంథములలో త్రికటు అని చెప్పినారు. అనగా మూడుకారములు: అవి ఏమిటి అంటే శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు. మిరపకాయల పేరు చెప్పలేదు. అసలు మిరపకాయలు అనే పేరు ఎలాగువచ్చినది. మిరపకాయ అనగా మిరియపుకాయ. మిరియాలు గింజలు అనిన్ని ఇది కాయలు అనిన్నీ మిరియపు సంబంధమైన ఒక కాయగ ఊహించి ఒక క్రొత్త పేరు పెట్టినారు. హిందూదేశములో ఉన్న అన్ని భాషలలో మిరపకాయలకు పేరు మిరియపు శబ్దములతో సంబంధించిన పేరే కాని స్వతంత్రమైన పేరు లేదు. అరవములో మొళగుకాయ. మొళగు అంటే మిరియాలు. మొళగుకాయ అంటే మిరపకాయ. మళయాళములో సీమ మొళగు అనగా పరదేశమునుండి వచ్చిన ఒక విధమైన మిరియాలు అని తాత్పర్యం. ఈ సంగతులవల్ల ఏమి స్పష్టము అవుతోంది. అంటే మిరపకాయలు మనదేశములో లేవనియు తరువాత దక్షిణ అమెరికా ఖండములోనుండి వచ్చినదనియు స్పష్టము అవుతున్నది. 1542 లో మన తూర్పుగోళార్ధములోనికి తేబడినట్లు కనబడుతున్నది. అయితే ఏకారణము చేతనో మన ఆంధ్రులము ఇతరజాతులకంటె ఎక్కువ అప్యాయముగ మన ఆహారములో వాడుచున్నాము. ఇటువంటి అమితమైన వాడుకను మనము మానితేనే కాని మనకు క్షేమము కాదు. ఉప్పు శరీరమునకు మితముగా వాడుట అవశ్యకమే కాని అమితముగా వాడుట రోగమునకు కారణము అని గ్రంథములవల్ల తెలియుచున్నది. కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు మనము ఉప్పును కావలసినదానికంటె ఐదు, పదిరెట్లు హెచ్చువాడుక చేస్తున్నట్లు అభిప్రాయపడుచున్నారు. పూర్తిగా మానవలసిన అవసరములేదు. కాని యిప్పుడు వాడుతూన్నదానికంటె చాలా తక్కువగా ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

పంచదార

చక్కెర ఈపదార్థం మొదట హిందూదేశములో పుట్టినదే. మనదేశములో నుండి తక్కిన యూరోపాదేశముల లోనికి వెళ్లినది. అయితే పూర్వకాలములో మనపూర్వీకులు బెల్లమును చక్కెరగా తయారు చేయడము విధము వేరు; యిప్పుడు యంత్రములతో తయారుచేయడము వేరు. పూర్వపు విధముగా చక్కెర తయారు అయినట్లు

అయితే చెరుకులోవున్న ఇతరలోహములు పోవడములేదు. కాని యిప్పుడు యంత్రములో చేయడములో ఏమి జరుగుతున్నదంటే బట్టయిస్త్రీ చేస్తే ఎట్లా తెల్లగా ఉంటాయో అలాగే చిన్నవజ్రపు తునకలవలె పంచదార తునకలు తయారుకాబడుచున్నవి. దానివల్ల ఇతర లోహములును, సహజము అయిన చక్కెర అనగా గ్లూకోసు ఇవినశించిపోయి జీర్ణమునకుసులభముకాని శాకరోసు అనే చక్కెర తయారు అవుచున్నది. దీనివలన ఇప్పటికాలములో యంత్రములలో తయారు అగుచున్న చక్కెర జీర్ణమునకు తగినపదార్థముగా ఉంటుంది. బహుమితముగా పుచ్చుకొన్నట్లయితే దానిని జీర్ణము చేయుటకు కావలసిన ద్రవములు శరీరములోనే ఉన్నవి. కాని పంచదారను అమితముగా పుచ్చుకొన్నట్లయితే దానిని జీర్ణించుటకు ఈద్రవములు సమర్థములుకావు. అందుచేతను మనకు యిప్పుడు బజారులో దొరికే పంచదార అతిమితముగా వాడుక చేయవలయును కాని, లేకపోయినట్లయితే రోగములకు కారణములు అవుచున్నవి. కొందరు అనుకోడము పంచదార ఒంటికి పడకపోయినట్లయితే అతిమూత్రరోగము వచ్చునని ఆవ్యాధి కనపడక తమవంటికి పడినదనియు. కొందరు అనుకొంటారుకాని, అది కేవలము పొరబాటు. అతిమూత్రము లేకపోయినప్పటికి ఇతర రోగములకు కారణము కావచ్చును. గాస్ట్రయిటును అనే జీర్ణకోశవ్రణమునకు కారణము అవుచున్నదని డాక్టరులు చెప్పియున్నారు. పూర్వము పంచదార అమితముగా వాడుక చేయడము భయములేదు. ఎందుచేతను అంటే నెలకు ఒకసారో రెండు నెలలకు ఒకసారో ఏదో పండగవచ్చినట్లయితే పాయసమో, మరి ఒకతియ్యని భక్ష్యమో చేయుట ఆచారము.

కాఫీ - టీ

ఇప్పటి నవనాగరికతలో ప్రొద్దున్న కాఫీ, టీలు బాగా అలవాటు అయినవి. కొందరికి మధ్యాహ్నముకూడ అలవాటు అయినది. మరికొందరు జ్ఞాపకము వచ్చినప్పుడల్లా పుచ్చుకొంటున్నారు. టీ, కాఫీ మొదలయిన ఉదయము పుచ్చుకొనే పానములు పూర్వకాలములో మనపూర్వీకులకు అభ్యాసములేదు. ఇటీవల ఆంధ్రదేశములో ఏబది సంవత్సరములనుండి యీ అభ్యాసము పెరిగినది. దీనికి కారణము యేమనగా వీటిలో వేసే పంచదారయే. పంచదార వెయ్యకుండా పుచ్చుకొనమంటె ముప్పాతిక మంది యిప్పుడు పుచ్చుకోరు. ఇదికాక టీ, కాఫీలు రెండును స్టిములెంటులు అనగా తాత్కాలిక ఉద్రేకమును కలుగచేసే పదార్థములుకాని శరీరమునకు నిజముగా బలమునుయిచ్చేవికావు. ఉదయము పుచ్చుకొనే పానములలో మనకు ఉపకారమైన భాగము పాలు. గనుక పాలు అధికముగ వేసి టీ, కాఫీలు చాలా తగ్గించి పంచదార మానివేసి దానికి బదులుగ గ్లూకోసు అయినా, తేనె అయినా కలిపి పుచ్చుకొన్నట్లు అయితే ఈ పానముల అలవాటువలన హాని అంత ఉండదు.

విటమినులు లేని ఆహారము

నిలువవస్తువులు సారముపోయిన వస్తువులు అటువంటివి తినగూడదు. ఇదే ఈ కాలపు శాస్త్రజ్ఞులు విటమినులు లేని వస్తువులు తినకూడదని అంటారు. విటమినులు అనగా మన ప్రాణ సంరక్షణకొరకు ముఖ్యముగ అవసరమైన కొన్ని పదార్థములు. వీటిలో నాలుగింటికి ఎ. బి. సి. డి. అని పేరు పెట్టారు. ఎ, విటమిను ఆకుకూరలలోను, కాయకూరలలోను, కాడ్ లివర్ ఆయిల్ వెన్న మొదలయిన చమురు పదార్థములలోను ఉంటుంది. దీనిలోపమువల్లను, నేత్రములలోను ఇంకా ఇతర భాగములలోను కొన్ని రోగములు జనించును. అయితే ఈ విటమిను కాయలోనుంచి, గింజలలోనుంచి వచ్చిన నూనెలు అనగా నువ్వులనూనె వేరుశనగనూనె యిటువంటి పదార్థములలో బహు కొంచెముగ ఉంటుంది. సి విటమిను అనేది పళ్ళలో ముఖ్యముగా ఉంటుంది. కమలాఫలము, బత్తాయి, నారింజ మొదలయిన నారింజ జాతిలోను, టొమాటోస్‌లోను, జామపళ్లలోను, కొంచెము కూరలలోను ఉండును. వంటచెయ్యడమువల్ల చాల తగ్గిపోవును. బంగాళాదుంపలలో కూడ ఉన్నది. వంట చేసిన తరువాత కూడ ఉండును. ఇది లేకపోవుటవల్లను స్కర్వీ అనే రోగము కలుగును. ఓడలో ప్రయాణము చేసే వాళ్ళకు ఎప్పటి కప్పుడు పళ్ళు, కాయకూరలు, దొరకకపోయినట్లయితే ఈ రోగము కలుగును. బి విటమిను జీర్ణశక్తిని బలపరచుటకొరకును శరీరవృద్ధికొరకును ముఖ్యముగ అవసరము. ఇవి ధాన్యములలో, పప్పులలోను బాదముల వంటి పలుకుగల పిక్కలలోను, ఉండును. టొమాటోలలోను కాబేజీలోను ఎ బి సి విటమినులు మూడును ఉన్నవి.

దంపుడుబియ్యము

ధాన్యాదులలో ఈ బి విటమిను నశించకుండా ఉండేటట్లు మనము జాగ్రత్తపడవలయును. కూలివాళ్ళచే దంపించడముకంటె యంత్రములోనే బియ్యము చవుకగా ఉండుటచేత యిప్పటిలో మిల్లు బియ్యమే బజారులో దొరుకు

చున్నవి. ఇతరదేశములలో ఎగుమతికొరకు మిల్లు బియ్యమును, మనదేశములో వాడుక చేయుటకొరకు దంపుడు బియ్యమును; అనే నియమమే ఉన్నట్లయితే చాలా బాగా ఉండును. ఎవరివారు దంపుడుబియ్యమే తయారు చేసుకొని మిల్లుబియ్యము కొనడము మానివేసి అందుకు తగిన ఏర్పాటు చేసికొన్నట్లయితే శరీర ఆరోగ్యమునకు చాలా బాగ ఉండును. ఈ పైనిచెప్పిన సంగతులు గోధుమ బియ్యముకుకూడ వర్తించును. అనగా గోధుమలుకొని మన యింట్లో మనము విసిరించుకొని పిండిగానో, మరవగానో, బియ్యముగానో తయారు చేసికొనవలయునుగాని, పరదేశమునుండి దిగుమతి అయ్యే మైదాపిండి బజారులో కొనగూడదు.

పప్పులు

పప్పులు వాడుకచేయడముకూడ సాధ్యమయినంత మట్టుకు మనయిళ్లలోనే. వారమునకు కొని పదిరోజులకు కొని కొంచెము రోజులలో ఒకసారి విసిరించుకోవలయునుగాని అరుమాసములకు పూర్వము విసిరించిన కందిపప్పు, పెసరపప్పు మొదలయిన పప్పులు బజారులో కొనగూడదు. నిలవ వస్తువులను అవిధముగ కొనుటవలన అందులోఉన్న విటమినులు నశించిపోవచ్చును. డి విటమిను అనేదికూడ చమురుపదార్థములలోనే ఉండును. అది లేకపోవుటవలన పిల్లలు సరిగా వృద్ధిపొందరు. ఎముకలు గట్టిపడుటకు బదులుగ కొంచెము మెత్తగ ఉండి మొడిగాళ్లు మొదలయిన రోగములు సంభవించును. ఇంకొక నియమము ఈ సందర్భములో చెప్పవలసియున్నది. పప్పులు బలము అయినవి, శరీరమునకు అవసరమైనవి, అయినప్పటికి అమితముగా రెండు విధముల పప్పులు ఒక్క భోజనములో వాడకము చేయడము, ఈ అభ్యాసములు అంతమంచివి కావు. పెండ్లిండ్లు: మనలో పెళ్ళిళ్ళలో మూడు నాలుగు విధముల పప్పులలో చేరిన భక్ష్యములను తయారు చేయుదురు. కందిపప్పు సంబారు, పెసరపప్పుతో వడపప్పు, శనగపప్పుతో మైసూరుపాకు, మినప్పప్పుతో అప్పడాలు అవడలు, జిలేబీలు ఇవి యన్నియు ఒక భోజనములో తయారు చేయుటవలన శరీర ఆరోగ్యమునకు చాల కీడు కలుగుచున్నది. అసలు మనలో 'విందు భోజనము'లని పేరుపెట్టి మామూలు పదార్థములకంటె మూడు నాలుగురెట్లు హెచ్చు పదార్థములను తయారుచేసి వడ్డించు అభ్యాసం కేవలము దురభ్యాసమని నా తాత్పర్యము.

అతిథిపూజ

యూరపియనులలో అతిథి ఎంతగొప్పవాడు అయినప్పటికి భోజన పదార్థములసంఖ్య హెచ్చుచెయ్యరు. మామూలు భోజనములో 6, 7 అధరువులు ఉన్నట్లయితే విందు భోజనములలోను ఆ 6, 7 అధరువులకంటె హెచ్చువుండవు. విందు అయినందుకు మామూలు పదార్థములకంటె ఎక్కువ గుణముగల పదార్థములసంఖ్య తయారుచేయుదురు. అంతేకాని, పదార్థములసంఖ్య హెచ్చుకాదు. మనలో విందులలో పాతికముప్పది పదార్థములను వడ్డిస్తారు. దీనివలన జీర్ణశక్తికి శరీరారోగ్యమునకు చాల నష్టముకలుగుచున్నది.

అమితాహారము

పెళ్లిళ్లలో ఈ పొరపాటు ముఖ్యముగా జరుగుచున్నది. ఆహారవిషయములలో మనముచేస్తున్న తప్పులు అన్నిటిలోకి అమితఆహారము అనే దురభ్యాసము అన్నిటిలోకి పెద్దది. మనపూర్వులు వైద్యశాస్త్రములోను యోగశాస్త్రములోనుమితఆహారమే చేయవలయునని చెప్పియున్నారు. కడుపు అనగా స్టమక్ సగముమాత్రము అన్నము కూరలు మొదలయిన గట్టిపదార్థములతో నిండినతరువాత ఆపైని భోజనము విడిచిపెట్టవలయునని చెప్పి యున్నారు. కడుపు పట్టేటంత తినడముకంటె ఎక్కువ తెలివితక్కువ పనిలేదు. ఇట్లే కాకుండ మనపూర్వులలో అనేకఆచారములు ఉన్నవి.

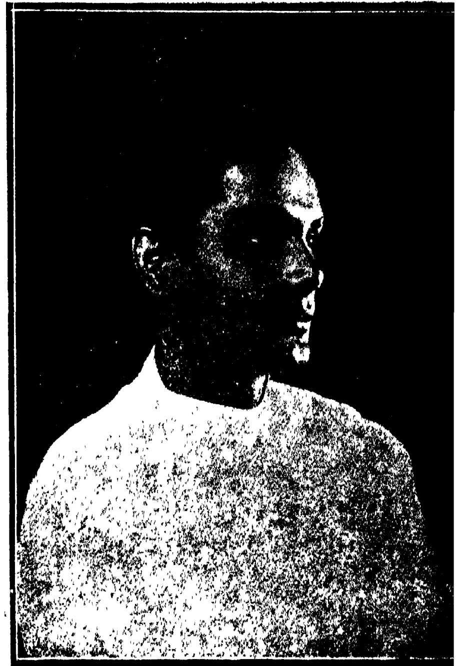
ఉపవాసములు

ఏకాదశినాడు ఉపవాసము చేయవలసినదనే పద్ధతి ఉన్నది. నెలకు రెండు ఏకాదశిలు ఉన్నవిగనుక నెలకు రెండుసారులు ఉపవాసము చేయడము మామూలు ఏర్పడినది. వారమునకు ఒకపూట భోజనము మానివేయడమును 15 రోజులకు ఒకసారి రోజు అంతా మామూలు ఆహారమును విడిచిపెట్టి ఉపవాసము ఉండడము కాని లేక ఫలములు మాత్రము పుచ్చుకోవడము కాని చెయ్యడం శరీర ఆరోగ్యమునకు మంచికారణము. భోజనమునకు పూర్వము ఉసిరికపచ్చడి తినడము మంచిది అని పెద్దలు చెప్పుతారు.

ఉసిరిక - నెల్లి

ఉసిరికలో ఎంతో విలువయిన లోహములు ఉన్నట్లు కనపడుచున్నది. గనుక ఈ అభ్యాసము చేయడం చాల మంచిది. నా స్నేహితులలో ఒక్కరు ఈఅభ్యాసము చేయుటవలన వారికి అతిమూత్ర రోగము కుదిరినదని చెప్పినారు.

నాట్యంచెయ్యండి అందానికీ - ఆరోగ్యానికీ - ఆనందానికీ



ప్రపంచం ఒకమహా నాటక రంగంలాంటి దనీ ఆ నాటకరంగంమీద అనేకులు పాత్ర ధారులగు జీవులు, నాటకం ఆడు తున్నారనీ కొందరు బుద్ధిమంతులు నిరూపించారు. అపరబ్రహ్మను ఈ మాయా జగన్నాటక సూత్రధారుడనికూడా అన్నారు.
నిజంగా నాటకరంగంమీద నాటకంలాగే మన జీవితనాటకాన్ని మనం గ్రహింపగలిగి ఆవిధంగానే "ఆడి" వెయ్యగలిగినట్లయితే, నాటకరంగంమీద నాటకంలో నటకుడు తానుఅభినయించే సుఖదుఃఖాలు మొదలైనవి సామాజికులకే గాకుండా తనకి (నటకుడికి) సయితమూ ఏకప్రకారంగా ఆనందదాయకమై, కేవలం దుఃఖంకూడా రససిద్ధి చేకూరేటప్పటికి ఆనంద పర్యవసాయి అవుతాయో, అట్లే అనేకములైన కష్టాలూ, దుఃఖాలూ వాస్తవిక జీవితంలో సుఖాంతాలుగా మారిపోతాయి. అసలురహస్యం ఏమిటంటే జీవితాన్ని అనుభవించడం, జీవితనాటకాన్ని "ఆడి" వెయ్యటం—"ఆడి" వెయ్యటంయొక్క అర్థాన్ని గుర్తించటం నేర్చుకోవాలి. అనేకులు చీటికీమాటికీ అయినదానికీ కానిదానికీ చీదరపడతారు. ముఖంచిట్లించుకొంటారు.
జీవితనాట్య భంగిమం తెలియనివాళ్ళు అసలు వాస్తవిక నాట్యాన్ని అభ్యసించినట్లయితే సుఖంగా సులభంగా ఆనందవంతంగా జీవితం గడపటం అలవడటానికి అవకాశా లున్నాయి.
నాట్యం అనేది మన దేశంలో అనాదినుండీ ఉన్నదే. మన పురాణాల్లోనూ, మన మతగ్రంథాల్లోనూ అనేకచోట్ల వివరింపబడింది దీన్నిగురించి. నాట్యానికి దైవత్వంకూడా ఆరోపించారు మనవాళ్లు. నాట్యానికి అధిదేవత నటరాజగు శివుడు. మనవాళ్ళు శ్రీ మహావిష్ణువుని తాండవకృష్ణుడి రూపంతోనూ, శివుని నటరాజుగానూ ఆరాధించుతూనే ఉన్నారు.
మనపూర్వులు నాట్యకళోపాసకులు. ప్రతిఇంటా నాట్యకళా దేవత గజ్జెకట్టి నర్తించేది. పర్వాల్లోనూ పండుగల్లోనూ, దేవత కార్యాల్లోనూ, వినోద సమయాల్లోనూ ముఖ్యంగా నాట్యాన్ని వినోదం క్రింద మనవాళ్ళు ఆరాధించేవారు.
నాట్యాన్ని కళగానూ, వినోదాన్ని కల్పించేదిగానే కాకుండ వ్యాయామంగాకూడా అభ్యసించవచ్చు. నృత్యంఅనేది వ్యాయామాలన్నిటిలోకీ సహజమైన వ్యాయామం. చూడండి! మనఇంట్లో పాపాయి సంతోషంవచ్చినపుడు సహజంగా గంతులువేస్తాడు. తందనాలు తొక్కుతాడు. తైతక్కలాడుతాడు. అదివాడికి ఒకరు చెప్పిందికాదు. సహజంగా వానిలోవుండే సహజశక్తి ఉద్బోధని. కాని పెద్దవాళ్ళం మనంమటుకు నిజంగా నాట్యం చెయ్యవలసిన అవసరం గలిగేటంత ఆనందం మనం అనుభవించినా

లోకానికి వెరచో, మొహమాటపడో అది లోపలే అణచివేసి మనసహజజ్ఞానాన్ని అణగద్రొక్కి-వేస్తాము.

మనుష్యుల్లోనేగాదు ఈ సహజ జ్ఞానాన్ని మనం గమనించేది. అవుదూడ చూడండి! తన తల్లిని చూడగానే ఎన్నివంకర్లు తిరుగుతో మెలికలు తిరుగుతో సల్లలితంగా నాట్యం చేసుకొంటో తోక ఎత్తిపెట్టుకొని పరిగెత్తుకు వస్తుందో!!

ఇట్లాగే చెట్లుకూడ పవనస్పర్శతగిలే టప్పటికి కొమ్మలతో తలలూపుతో నాట్యం చేస్తాయి.

నక్షత్రాలు మినుకు మినుకుమని నాట్యం చెయ్యకుండా ఒక్కనిమిషం ఊరోక్కలేవు.

ఈ విధంగా విశాలవిశ్వం అంతా ఒక మహానాట్యంగా వెలిసింది.

నాట్యాభ్యాసంవల్ల దేహానికి అద్భుతమైన వ్యాయామం కలుగుతుంది. ఇతరవ్యాయామాలికి మల్లే కాకుండా దేహానికంతటికి, అన్నికండరాలకి పనికలిగిస్తుంది నాట్యం. దేహంలో రక్తప్రసారం బాగా కలిగేట్టుచేస్తుంది. దేహానికి నూతనచైతన్యం, ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది.

ఇంకో గొప్పవిషయం ఏమిటంటే దేహానికేగాకుండా మనస్సుకకూడా ఉత్తేజాన్ని కలిగించటంచేత నాట్యం, మనస్సుకకూడా తగిన వ్యాయామాన్ని కల్పిస్తుంది. ఆవిధంగా మనస్సుకి ఆనందం చేకూరుస్తుంది.

ఇంతేకాకుండా నాట్యకళోపాసనవల్ల దేహసౌందర్యాభివృద్ధి కలుగుతుంది. సౌందర్యాభివృద్ధి ఏవిధంగా అవుతుంటో తెలుసుకోకపూర్వం సౌందర్యంఅంటే ఏమిటో కొంచెం తెలుసుకొందాము.

అంగప్రత్యంగానాం యోసన్నివేశో యథోచితమ్, సున్నిగసంధి బంధస్స్యాత్ తత్సౌందర్య మితీర్యతే.



అంగప్రత్యంగముల యొక్క చక్కని సంధిబంధముగల యథోచిత సన్నివేశము సౌందర్యమనబడుతుంది.

మనవాళ్లు అందానికి ముఖానికి ముడిపెడతారు. ముఖం మాత్రం చక్కని తీరుగలిగి ఉంటే చాలను. అందం సంపూర్ణత్వం చెందటానికి ఎక్కడ ఏఅవయవం ఎంతలావ్వూ, ఎంత సన్నంగాఉండాలో అలాఉంటే, అనగా అవయవాను రూపత్వం ఉంటే అందం మనకి తెలియకుండానే ఏర్పడుతుంది.

నాట్యంచెయ్యటంవల్ల పైన వివరించినట్లు దేహానికి చక్కని వ్యాయామంకలిగి దేహంమీద ఉండే అనవసరమైన లావుపోయి, చక్కనికండలూ, రేఖలూ ఏర్పడి తీర్చిదిద్దినట్టు తయారవుతుంది. మంచి రక్తప్రసారం ఉండటంచేత ముఖంవికాసవంతం అవుతుంది. అంతకంటే ఏంకావాలి అందానికి?

స్వీయచరిత్ర

నేను వారింటనున్న దినములలో నా స్వభావమును గూర్చి చాలశ్రద్ధ వహించి గంగరాజుగారు వారి గృహసంబంధమగు జమాఖర్చు జేయించుటయేగాక సామాన్యముగా నప్పుడప్పుడు వారు ధనమును వేసుకొను మ్రానుపెట్టెయొక్క తాళముచెవినిఁగూడ నాకొసంగి వేయుచుండెడివారు. ఆయన బాగుగా చదువుకొనలేదు. పైగా పెద్దవారు. అందువల్ల పెట్టెలో వేసిన మొత్తమును వారు మరచిపోవచ్చును. దానిలో హెచ్చుమొత్తమును వేసి, పొరపడి తక్కువ వేసితి ననుకొనవచ్చును. తక్కువ వేసి హెచ్చు వేసితి ననుకొనవచ్చును. చేసినఖర్చు మరచిపోవచ్చును. అందువల్ల నేను వారిడబ్బు విషయములో చాలభయమునుఁ జెందుచు కడుశ్రద్ధ గలిగి మెలగుచుండెడివాఁడను. శ్రీపరాత్పరానుగ్రహవిశేషమువల్ల నట్టి పొరబాట్లేమియు జరుగలేదు. అందువలనఁగూడ గంగరాజుగారు తుది మాటనట్లుఁ బలికియుండిరి. వారి యింటనుండఁగా నొక కుర్రవాఁడు ఒకమ్రానుపెట్టెను రంగూన్ నుంచి తెప్పించి నాకు బహుమతీ చేసెను. నేనొక పంచమునికి ఉచితముగా రంగూన్ ఉత్తరాలు వ్రాసిపెట్టుచుంటిని. వాఁడొక మాటు గుడ్డగొడుగు, ఒకలేడీ కుర్చీ తెచ్చి నాకు బహుమతీ యిచ్చెను. వానినిఁ జూచి నేనెంత మురిసిపోతినో, యెట్లు చెప్పఁగలను. మీరే యూహించుకోవలెను.

౧౬. నౌఖరీ జీవనము.

అంత ర్వేదిపాలెములో సాధారణముగా నెవరి పొలమునవారు గృహనిర్మాణముఁ జేసుకొని నివసింతురు. మా పొలమునుఁజేరి చెంపాటివారి పొలముగలదు. అందు వారిలోగిలిగలదు. వారిలో

శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులు

(గతసంచిక తరువాయి)

నరసింహరాజుగారను నొక క్షత్రియోత్తముఁడు గలఁడు. మా తల్లిగారాయనకు పెద్దకుమార్తె. ఆయన బాగుగా చదువుకొని తాటియాకులపై రామాయణమెల్ల వ్రాసి పెట్టుకొనిరి. వారికి చుట్టఁగాల్చుట, కోడిపందెములుఁగట్టుట, యెన్నడును అలవాటులేదు. అట్టి యుత్తమునితో దైవవశాత్తు మాతండ్రిగారికి సంబంధము గుదిరినది. మా మాతామహునికీ సంబంధముపై నంతగా మక్కువలేకున్నను, మామాతామహి యగు "చంద్రయ్య పెద్దకుమార్తె దగ్గరయుండు" నని పట్టుఁబట్టుటచే మాతండ్రిగారికి ఆయన తన పెద్దకుమార్తె నిచ్చి వివాహముఁజేసిరి. అప్పటికి మాతండ్రిగారి సంసారమునందే లోటులేక బాగుగా జరిగిపోవుచుండెను. కొంతకాలమునకు మా తండ్రిగారున్నూ, మా పెదతండ్రిగారున్నూ విభాగములై భూములు పంచుకొనిరి. తరువాత ఆభూమిని పూర్తిగా ఖర్చుచేసి మా పెదతండ్రిగారచ్చటనుండి లేచిపోయిరి. మా తండ్రిగారు కూడా తన వాటాతాలూకుభూమిని తాకట్టుపెట్టి కొంతడబ్బు తెచ్చి దానితో కోడిపందెములు గట్టుట, వివిధములగు ఔషధములను వండుట, రకరకములగు చేఁపలను గొని తినుట, మున్నగు పనులొనరించుచు తుదకు శుద్ధదరిద్రులైపోయిరి. అందువల్లనే మేము పోలవరము చేరవలసివచ్చినది. ఆ మా విచిత్రవిషయ మిదివరకు మా పాఠకు లెరింగియే యున్నారు.

మా తండ్రిగారికి స్వాతంత్ర్యాభిలాష యెంత గలదో, అంత తెలివితక్కువ, దాతృత్వము, భక్తి గూడఁగలదు. మాసంపాదన మెల్ల, వారి చేతబెట్టినచో నది తన యిష్టానుసారము ఖర్చుజేయవచ్చునని ఆయనసంకల్పము. ఆయనయే, పెత్తన

మాచరించుచుండినచో తను దరిద్రమెన్నఁటికిని తీరదని మాయగ్రజుని సంకల్పము. ఎందు కనఁగా మాతండ్రిగారికి లాభాలాభములతోడను, సుఖాసుఖములతోడను, పనిలేదు. గృహ సంబంధమగు ఖర్చు తెప్పించవలయునని డబ్బిచ్చి ఆయనను బజారుకు బంపించినచో నాడబ్బుతో వ్యర్థవస్తువులు తెచ్చి అవసరవస్తువులు మాని వేయుటఁగూడ ఆయన పలుసార్లు చేసియుండిరి. అల్లెందుకొనరించితిరని ప్రశ్నించినచో మండి పడెడివారు. అందువల్ల కావలసిన సరకులెల్ల మాయగ్రజులే తెప్పించుకొనుచుండిరి. స్కూలు వలనను, వైద్యమువలనను తిండి కిబ్బందిలేక సంసారము జరిగిపోవుచుండెను.

1917 సంవత్సరంలో మేము "శాంతయోగాశ్రమము"లో ప్రవేశించినమీఁద మాతండ్రిగారితో "మీరు యీ యాశ్రమములో మీయిష్టమున్నగదిలో వండుకొనుచు, కాలక్షేపముఁ జేయుఁడు. దొడ్లో నొక చిన్న కుటీరమును వేయింతుము. అందు మీ కిష్టమైన పదార్థములు వండించుకొని తినుచుండుఁడు." అని చెప్పితిమి. ఆమాట లాయనకు కర్ణకఠోరములుగ తోఁచి మమ్ములను పలురీతుల దూషించి వెంటనే అంతర్వేదిపాలెము లేచిపోయి అచ్చట మాపొలము నందొకమూల, చిన్నతాటియాకులగుడిసె వేసికొని అందులో తన యిష్టానుసారముగా మత్స్యమాంసాదులు తెచ్చుకొని వండుకొని తినుచు "మావాళ్లు నాకు అన్నము పెట్టక లేవగొట్టి" రని యాగీచేయుట కారంభించిరి.

అచ్చట మా వ్యవసాయము మా మేనమామ గారే కవులు పుచ్చుకొనియున్నారు. మాయగ్రజులు మా మామయ్యను రప్పించి మాతల్లిని వారి వెంటనిచ్చి ఆభూమి శిస్తుయావత్తు వారికి సంవత్సరము పొడుగున సరిపోవునట్లు సర్దియిచ్చుచుండవలెననియు, వారియింట మాతల్లిదండ్రులకు చోటివ్వవలెననియు, ఖరారుచేసి పంపించిరి. ఆకవులు సొమ్ము రు 140-0-0 లు మా తల్లిదండ్రులే ఖర్చుచేసుకొని సుఖజీవనము చేయుచుండిరి. అప్పటికిని మాతండ్రిగారు యాగీచేయుట మాత్రము విడిచిపెట్టలేదు. అట్లు అంతర్వేదిపాలెములో సుమారు రెండుసంవత్సరములు గడపిరి. కష్టదినములు పోయి సుఖపడవలసిన దినములలోగూడ మాతల్లికి శ్రమ తప్ప లేదు.

మా క్షత్రియులలో కొడుకులకు తల్లిదండ్రులే ఉపనయనముఁ జేయవలయుననెడి కులాచారముఁ గలదు. తండ్రిలేనిచో పెదతండ్రి, పినతండ్రి, అన్నగారు మున్నగువారున్నూ, లేనిచో జ్ఞాతులున్నూ ఉపనయనముఁ జేతురు.

నా కుపనయనముఁ జేయుటకై సుముహూర్తము నిశ్చయించి మా మేనమామగారికిన్ని మా తల్లిదండ్రులకున్నూ, వర్తమానము చేసితిమి. మాలో ఉపనయనపు ఖర్చు యావత్తు మేనమామలే చేయవలయుననెడి యాచారముగూడ గలదు. పెండ్లిచేసుకొనకుండా ఉపనయనము జేయించుకొనుట మాతండ్రిగారి కెంతమాత్రము యిష్టములేదు. ఆయన అంతకు ముందచ్చటచట "మాపెద్దవాఁడు తమ్ములనిద్దరిని పాడుజేసి వాళ్లకు సన్యాసమిచ్చి, తాను సంసారము మానుకున్నాఁడు!" అని యాగీ చేయుచుండుటగూడ గలదు.

అందుకు తార్కాణముగా మేము యేనుఁగువానిలంక మల్లేశ్వరాలయమునం దుపనయనముఁ జేసుకొనుట కేర్పరచుకొంటిమి. సుముహూర్తము సమీపించినది. బంధుమిత్రాదులు మా పురో

హితులగు మంగళంపల్లి చినవీరరాఘవులుగారు, భజంత్రీలు, శివాలయమువద్దకు దయచేసిరి. అంతకుముందటి దినముననే మా తల్లిగారిని తీసుకొని మా మేనమామగారు వచ్చిరి. గాని మా తండ్రిగారి దర్శనము గాలేదు. అప్పుడు చేయునదిలేక, ముహూర్తము మార్చుట కిష్టపడక, అచ్చటి పెద్దలెల్ల "పితృసమో జ్యేష్ఠః" యను ధర్మప్రకారము మా యగ్రజునిచేత నాకు గాయత్రీమంత్రోపదేశమిప్పించిరి. మేము సన్న్యాసులము గానందువలనను, రోగమునందు తీర్ణులము గానందువలనను లోకాచారమునను సరించి యుపనయనకర్మ నెరవేర్చుకొంటిమి. ఆనాఁడచ్చటికి వచ్చిన బంధుమిత్రాది బృందమునకెల్ల ఫలహారములు పంచిపెట్టి వారిని కొంతవఱకు సంతోషపరిచితిమి. అంతటితో మా తండ్రిగారికి మఱింత పిచ్చి తలకెక్కి పోయినది.

మాకు ప్రస్తుతమునందు దంతళ్వాదిపాలెములో గల భూమిని మా తండ్రి, మా పెదతండ్రి వగైరాలు ఋణము తీర్పఁజాలక గోటేటి నాగభూషణరావుగారికి క్రియపరచియుండిరి గదా! దానిని మరల మేము వారివద్ద క్రియమునకు పుచ్చుకొని అది మా మేనమామగారికి తనఖావ్రాసి ఆ బాకీని మేము కాయకష్టములవల్ల తీర్చుకొనినందున దానిపై మా తండ్రిగారికేమియు హక్కుగాని, బాధ్యతగాని లేదు. అయిననుసరియే మాపైగల కోపముతో ఆయన ఆభూమిని నాయుపనయనానంతరము అడ్డముఁగొట్టి మా మేనమామను బెదిరించి, వ్యవసాయము స్వంతముగాఁ జేతునని అందులో ప్రవేశించిరి. అందుకొఱకై మేము కొంతశ్రమ తీసికొని ఆయనను ఆభూమినుంచి తొలఁగించి మరల కవుళుదారుకు వప్పగింతచేసితిమి. దానితో ఆయనకు భావమరదిగారింట నుండుటకు తగిన వీలు చెడిపోయినది అందువల్ల తిరిగి పోలవరము వచ్చి యెంత బ్రతిమాలినను యింటికి రాక, గ్రామమునందుగల క్షత్రియుల యిండ్ల వారములు చెప్పి పూటకొకరింటఁ దినుచు యొక నెలదినములు గడిపిరి. భోజనము పెట్టుచుండువారి నెల్ల కూరను గురించియు, మజ్జిగను గురించియు, అన్నమును గురించియు, చీవాట్లు పెట్టుట కారంభించగా వారెల్లరును ఆయనకు భోజనము పెట్టుటకు ఝడిసిపోయిరి. బహు తిండ్లకు మరిగి, ఎదురులేని స్వేచ్ఛగా డబ్బు ఖర్చు జేసి, కోరిన ప్రకారం చేఁపలుమాంసము తెచ్చుకొని వండుకొని తినుచు, చేతికందినంత నల్లమందు మ్రింగుచు, సందర్భపడినంత పొగాకు తగులఁబెట్టుచు, నోటికి వచ్చినట్లు ప్రేలు మా తండ్రిగారి నెవరు సమర్థించఁగలరు. "పొరుగిండ్లకు పోయి తినుట మనకు భావ్యముగా"దని యెందరితో వర్తమానము చేసినను ఆ నెలదినములు యింటికిరాలేదు. గ్రామస్థులెల్లరికిని వైద్యము చేయుటవలన మా యగ్రజునిపై నభిమానముఁ గలదు. అందువల్లనే మా తండ్రిగారికి భోజనము పెట్టిరిగాని, లేనిచో నెవ్వరును నొక్కపూట గూడ ఆయనకు భోజనము పెట్టి, నెగ్గించఁజాలరు. పైగా ఉదయభోజనము తెల్లవారగట్ల 5 గంటలకు, సాయంత్రము 2 గంటలకు (నల్లమందు వేసి) భోజనమొనర్చుట ఆయన కలవాటు. పరగృహమునందెట్లు ఆప్రకారము భోజనము గుదురును. అక్కడికెని, పాపము! ఆయన నోటికి ఝడిసి, పెందలకడనే వంటజేసి పెట్టుచుండెడివారు. యిట్లెంతకాలము పెట్టవలయునో తెలియక గ్రామములోని వారెల్ల క్రమముగా నిరసనభావమునుఁ జూపసాగిరి. దానితో ఆయనకు కోపమువచ్చి, మామీఁద కేకలు వేసినట్లే వారిమీఁద గూడ కేఁకలు వేసి తిన్నఁగా

యింటికి వచ్చి వీధిగుమ్మమున కడ్డముగా మంచము వేసుకొని దానిపై పండుకొని నఖశిఖ పర్యంతము దుప్పటిముసుగుబిగతన్ని శవమువలె పండుకొనిరి. ఎంతమంది బ్రతిమాలినను అచ్చటి నుంచి లేవలేదు మాకు తలవంపులు తెచ్చి పెట్ట వలయుననియే ఆయనగారట్లు చేసిరి. తరువాత యెచ్చటనో బియ్యము సంపాదించి వీధిలోవండు కొని నీరుపోసుకొని కలిపి తిని, తక్కినది కాకు లకు, కుక్కలకు చిమ్మివేసిరి. పలువు రావిషయ మునుజూచి ఆశ్చర్యపడి యిట్టిపని తగదని మందలించిరిగాని, వినిపించుకోలేదు. తుదకు చేయునదిలేక మనోవృత్తి నిప్పించవలసినదని పదిమందిని రప్పించి తగవుపెట్టిరి. వారి యిష్టాను సారము మనోవృత్తి నిచ్చి దొడ్లో నొక చిన్న కుటీరమును నిర్మించి యందు వండుకొని తిను నట్లును, ఆశ్రమములో పండుకొనునట్లును, తీర్పు చేసితిమి. అట్లుండి కాలక్షేపముఁ జేయుచు మా కొఱకై పలుతావులనుంచి వచ్చు వ్యక్తులతో కొన్ని విపరీతపుమాటలు జెప్పుచు, "వాళ్లబోధ విని యేలచెడిపోదు"రని వారిని మందలించు చుండెడివారు. ప్రతిదినమును మాయాశ్రమము నకు పలుతావులనుంచి యేదో యొక పనిమీద యెవరో యొకరిద్దరు తప్పకుండా వచ్చి పోవుచుం డుట గలదు. అట్లువచ్చు వారిలో కొందరు సర్పమంత్రములం వేయించుకొనుటకు, కొందరు ఘాతరక్షలకు, కొందరుదీర్ఘవ్యాధులకు మందులు పుచ్చుకొనుటకు, కొందరు తొట్టివైద్య సలహా లకు, కొందరు వేదాంత విచారణకు, కొందరు శిష్యత్వము పొందుటకు, కొందరాసనాదిహఠ కర్మ లభ్యసించుటకు వచ్చుచుందురు. అందు కొందరుద్యోగులుకూడ నుండుట గలదు. అట్లు వచ్చిన వారితో తప్పక కొంతదూరమువరకు పోయి యేదో యొక వ్యాజముగల్పించి మాట లాడుచు "నేను హఠయోగులకు తండ్రిననియు, నాకు తిండి, నల్లమందు, చుట్ట, నివ్వక శ్రమ గలిగించుచుండిరనియు, పైగా నే నడిగినచో నానాబూతులు తిట్టిపొ సెదరనియు, నన్నుకూడ అన్నముమాని, పచ్చికాయలు తిని బ్రదుకు మందురనియు," లేనిపోని పెక్కువిషయములు వినువానికి నచ్చునట్లు హావభావవిలాసాభి నయన, దుఃఖహాసహాస్యములతోఁ జెప్పుట మా తండ్రిగారికి పరిపాటియైపోయినది. అవతలివారు పాతవారైనచో విని విననట్లు నటించెడివారు. క్రొత్తవారైనను సరియే బుద్ధిమంతులైనచో నితరుల నడిగి నిజమెఱింగి పోవుచుండెడివారు. మూఢులైనచో "ఎంతపనిఁ జేయుచున్నారు," అని జాలిమాటలాడెడివారు, వారిలో కొంద రాయన సంగతిసందర్భములను గనిపెట్టి చీవా ట్లనుగూడ వేయుచుండెడివారు. మేముగూడ కొన్ని కొన్ని ప్రాణాంతకవిషయములలో ఆయ నను గట్టిగా మందలించవలసివచ్చుచుండెను.

భాగవత పురాణములో ప్రహ్లాదుని హిరణ్యకశ్య పుఁడు శిక్షించి పరీక్షించిన పరీక్షకంటె మా తండ్రిగారు మమ్మును హెచ్చుగా పరీక్షించి, చిప్పకర్ర చేతికిచ్చి నిరాధారనిరంజనముగా విడిచి పెట్టిరి. మరియొక సంసారియైనను, శాంతగుణ వర్జితుఁడైనను, మాయతో జీవించవలసిన గతి గలవాఁడైనను, వివాహములు చేసుకొన తలం పున్నను, మా తండ్రిగారు చేసిన యాగీతో బ్రతికియుండఁగానే చచ్చిపోయి, ప్రపంచములో నొక్కత్రుటికాలమైనను తల పైకెత్తుకొని జీవింప జాలకపోవును. గాని మా కాబాధ లేక పోయి నది. ఈ పైవిషయములేవియు మాకు సంభ వము గానందున గ్రామస్థులాయనమాటలు పాటి జేసెడివారుగారు. (సశేషము)

ఆరోగ్యతత్త్వము

(రెండవ భాగము) ఉపోద్ఘాతము

పువ్వాడ వేర్రాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

నేను బోధించెడు పద్ధతియంతయు శ్రీ కూనీమహర్షిచే జెప్పబడినదై పెక్కండ్రచే గొనియాడబడి వారి మన్ననల బడసినదియు, నా కుటుంబము నందును, ఇతర రోగుల విషయమునను దాదాపు 20 సంవత్సరములనుండి వాడబడి నేటివరకు నా స్వశరీరమునకుగాని నా కుటుంబమునందుగాని మందు అను పేరు కలలోనైనను యెరుగకపోవుటయేగాక, మందులందు వాడబడు అల్లము, మిరియము, ఆముదము మొదలగు వస్తువులయొక్క అవసరము లేకనే యీ 20 సంవత్సరములను గడపబడుటచే గలిగిన అనుభవముచే సర్వజనోపయోగముకొఱకీభాగము నిందు బొందుపరచితిని. ఈ విధానమువలన బీదజనులు కూడ డబ్బు లేనందువలన రోగములు కుదరకపోయెనే యని చింతింప నక్కరలేదు. భాగ్యవంతులు డబ్బుయొక్క శక్తిచే కుదుర్చుకొనలేని రోగములు గూడ డబ్బుతో నిమిత్తము లేకుండ అనాయాసముగ గుదుర్చుకొని సుఖింపగలరు. ఇందు వాడవలసినవి నీళ్ళు, మట్టి, ఎండ, ఆవిరి, ఇవి పేదలకు శరీరకష్టముచేతను, ధనికులకు ద్రవ్యసహాయమునను లభించును. పేదలకు దొరకు పండ్లు కూరగాయలును వారుపయోగించుకొని తినవచ్చును. ధనికులు ద్రవ్యలభ్యములైన విలువగల కూరగాయలును పండ్లును తినవచ్చును. ఉపయోగమునందు పేదవారికి లభ్యమైనవి యితర పదార్థములకు తీసిపోవు.

నే నిట్లు వ్రాయుటచే సర్వజనులును మందుల వైద్యమును ఒక్కసారిగామాని ప్రకృతివైద్యములోనికి వచ్చెదరని నమ్మి కాదు. వెయ్యిమందిలో నొక్కరైనను నా బోధయొక్క సత్యమును పరిశీలించి మందులయందలి మూఢ నమ్మకమును వదలి ప్రకృతి ననుసరించి బాగుపడినను నా జన్మ సార్థకమునకు వచ్చినదని సంతోషించెదను. పరీక్షకొఱకైనను ఇందలి యథార్థతత్త్వమును గ్రహించి అట్లు నడచుకొనుట సత్యమని మీకు తెలియగలదు. సత్యమును గ్రహించినపిమ్మట తిరిగి మందువైద్యములోనికి పోకుడు. మీకెప్పుడును ఏవిధముగను మందుతోగాని వైద్యునితోగాని అవసరములేదు. మందులదరికి బోమని ఒట్టుపెట్టుకొనుడు. అప్పుడే మీ శరీరములు వజ్రసన్నిభములై ఆరోగ్యము మీదియగును. శిశువులకును పెద్దలకును ఒకటేవిధానము తరుణ రోగములకును కాలికవ్యాధులకును ఒకటేవిధానము. చర్మవ్యాధులకును శరీరములో పుట్టు పుండ్లకును అదే విధానము. కాలువిరిగినను, శరీరము కాలినను, పాముగరచినను, పిచ్చికుక్క కాటునకును, శరీర రోగములకును, మానసిక రోగములకును, తాగుడుమాన్పుటకును, అల్లరిపిల్లలు బుద్ధిమంతులగుటకును ఇది యది యననేల సర్వవిధములైన అనారోగ్యములకును ఒకటేవిధానమగు చికిత్స. ఈచికిత్సవలన కుదిరిన రోగములకు తిరిగి రక్తము పట్టుటకుగాని, బలము చేయుటకుగాని లేహ్యాదులవసరములేదు. రోగము కుదిరినదనగా పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడైనాడనియే భావము.

ఇప్పటికి కూనీమహనీయునిఖ్యాతి లోకమంతయు వ్యాపించి, మందులవలనవిసిగి, ప్రతివారును తొట్టి వైద్యములోనికి రావలెనని యోచించుచునే యున్నారుగాని చప్పిడి తినవలెనను భయమును, ఇష్టానుసారముగ తినుచు మందుల సేవించిన రోగమును గుదిర్చెదమని నమ్మించు పెద్దపెద్ద పరీక్ష

క్రొత్తవత్సరమూ
వచ్చింది
ప్రాత వత్సరమూ
పోయింది

వెయ్యండి
వెయ్యండి
గంతుల్లు

త్రొక్కండి
త్రొక్కండి
తందనాల్

ఆశతో
ఊహతో
ఆగుచూ
ఊగుచూ
ఉలుకుచూ
సొక్కుచూ
సోలుచూ

తైతెక్కలాడండి
కైవెక్కిచూడండి

ఆనందంతో
ఉత్సాహంతో
అడుగిడుచూ
పరుగిడుచూ

ఆడండి
ఆడండి

విశ్వనాట్యరంగాన
జీవితనాటకమున్
భావితనాట్యంబున్

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలు వేయరాదు యెందుకో	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయుః	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 [illegible]
దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు — మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సమాజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21 | మే 1939 | సంచిక 5

ఆరోగ్యగోష్ఠి

స్త్రీపురుషుల సౌందర్యము

ప్రతి స్త్రీయును, పురుషుడును తాము సుందరముగా నుండవలయుననే కోరుతారు. కాని సౌందర్యము అంటే జన్మతో వచ్చే రంగే కాదనిన్నీ, దేహముయొక్క సౌష్ఠవము, ఆనురూప్యత, ధీరత, యీ లక్షణాలు జన్మతో రానక్కర లేదనియు, ప్రయత్నించిన యెడల ప్రతివారికీ యివి పొందదగినవిగానే ఉంటాయనీ చాలా మందికి తెలియదు. తెలిసినవారుగూడా ఒక సుందరమైన దేహాన్ని పొందాలెనంటే అది 'ఛూమంత్రం'తో రాదనీ దానికొరకు కొంత త్యాగం చేస్తేనే లభిస్తుందనీ ఎరిగి ఉండరు. కొందరు విధానా లెరిగి యుండీగూడా దానికి అవసరమైన త్యాగం చేయలేక కొందరూ, చేయ గలిగీగూడా ఔదాసీన్యంచేత కొందరూ అట్టి సౌందర్యాన్ని పొందలేనివారే అవుతున్నారు.

సౌందర్యము కోరేవారు చేయక తీరని కొన్ని త్యాగాలున్నై. అవిచేస్తే సౌందర్యం కరతలామలకం అవుతుంది. సౌందర్యం అంటే దేహము



సంపాదకుడు

యొక్క రంగే కాదని మళ్ళీ మనవిచేస్తున్నాను. ఏమంటే యెంతోమంది పచ్చగానూ, తెల్లగానూ ఉండకపోయినా — వారిని యెందుకో చూడబుద్ధి పుట్టుతుంది. ఊరికే చూడటమే కాకుండా ఒక్కొక్క సౌష్ఠవమైన దేహభాగము మీదినుండి దృష్టి యీవలకు మరలిరాదు. కొందరు మాట్లాడుతునే తమకు యిష్టమైన పనులను మనచేత చేయించుకుంటారు. వాళ్లు

పచ్చగా ఉంటారా అంటే అదీ ఉండదు. వాళ్ళు కన్నులతోనే మనలను స్వాధీనపరచుకుంటారు. ఇవన్నీ సౌందర్యలక్షణాలేను—

అట్టి సౌందర్యము కావలెనంటే:—

దేహముయొక్క కుడిభాగమెంత వెడల్పున్నదో యెడమభాగ మంత వెడల్పుండాలె. తల యెడమకుగాని కుడికిగాని ముందువెనుకలకుగాని వాలిపోయి యుండగూడదు. కన్నులు సగము మూతపడిగాని, కన్నుల పై రెప్పలమీద బొత్తిగా వెంట్రుకలు లేక నల్లగుడ్డు సాంతము కనుపడి వాటికి చుట్టూ ఉండే తెల్లగుడ్డుగూడ కనుపడునట్లుండరాదు భుజములు దిగబడిపోయిగాని, మెడలు కూరుకుపోయిగాని, ఉండగూడదు; గూనుండిరాదు; కన్నులు మిక్కిలి కాంతిగలిగి యుండరాదు; చర్మము మైనపుసుద్దవలె కాంతిహీనముగా నుండరాదు; అద్దమువలె తళతళలాడనూరాదు; ఇంకా యెన్నో ఉండాలె. ఇందుకు కొంత త్యాగము అవసరమై యున్నది.

మగవానికి వృషణములును, స్త్రీలయందు గర్భాండములును సౌందర్యమును గలిగించు గ్రంథులు. స్త్రీలయందివి ఉదరములో మలమూత్రకోశములకు మధ్యగాను ప్రేగులకు దిగువగాను ఉన్నవి. పురుషులకు ప్రేగులకు దిగువగాను, రెండుకాళ్ళ మధ్యను ఉన్నవి.

ఉదరములు యెవరికి లావుగా నుండునో అట్టి స్త్రీల గర్భాండములకు మితము తప్పిన వత్తిడి గలుగును. అందు ఊరవలసిన రసములు తిన్నగా ఊరకపోవును. దానివలన కంటిలో కాంతియు, కాలిలో లాఘవముపోయి, మాంద్యము, అలసత, తెలివిలేమి గలుగును. పొట్టలు, చనులు, పిర్రలు లావెక్కును. పోను పోను నడుములావై రుబ్బురోలువలె తయారగును. ఇట్లే బొజ్జ పెంచిన మగవానియందును సరియైన సౌందర్యము నశించుటయేగాక, మగతనముగూడ లేకుండబోవును.

నడుము లావెక్కిన పురుషునిగాని స్త్రీనిగాని విధిలేక చేర్చుకొనుటయేగాని దాంపత్యమునకు బొత్తిగా పనికిరారు. కామ సుఖముయొక్క ఆభాసమాత్రమే వారివల్ల లభించేది.

ఇందుకు మనిషికి అలవాటుపడిన జిడ్డు గలిగినట్టియు, జిగటగానున్నట్టి ఆహారములు అనగా హల్వాలు, పాయసాలు, చిరుతిండ్లుమాని మంచి ముడిబియ్యపుఅన్నమూ, వేపుడులో వేయని వండిన కూరలు, మజ్జిగ మాత్రమే తినుచూ, లభించినపుడెల్ల పాలను పండ్లను తినుచూ, గాలిలోను, ఎండలోను తిరిగి పనిచేసుకొనువారికే సరియైనసౌందర్యము లభిస్తుంది. మిగిలినవారికి లభించేదేమిటో తెలుసా?

1 పాండురోగము, 2 క్షయ, 3 అగ్నిమాంద్యము, 4 పక్షవాతము, 5 మూర్ఛ మొదలైన వ్యాధులు మాత్రమే.

ఆరోగ్యము సౌందర్యమూ కావలెనా ?

అయితే యేమిచేయాలో తెలిసిందా? ఇక మీ యిష్టం.

పొగాకు చట్టము

చెన్నరాష్ట్ర ప్రభుత్వమువారు ప్యాసుచేసిన పొగాకు చట్టమునకు మాస్వాగతము. కాని చట్టమువలన చేకూరవలసినంత ధనముగాని, పొగాకువాడుకగాని తగ్గదేమో నని మేము భయపడుచున్నాము. మంత్రిగారు చెప్పినట్లు 0-2-6 సిగరెట్టు పెట్టె 0-2-9 అయినంత మాత్రమున మతిపోయి పొగత్రాగ నారంభించిన తెలివిహీనులద్దానిని మానివేయుదురను విషయమును మేము నమ్మజాలకున్నాము. కానీయండి! ముందు ముందు యీపన్నుయింకా పెరిగితే పెరుగరాదా ?

శుభాకాంక్ష

దొడ్డిపట్ల ప్రకృతిశిబిరమునకు పంపిన సందేశము.

నేడిచట ప్రకృతితత్త్వకోవిదులు, ప్రకృతి విభూతి ప్రియులు సమావేశమగుట శుభావహము. రత్న ఖనికంటెను, సువర్ణభండారము కంటెను అమూల్యమయి, నిత్యసౌఖ్యానందశాంతుల ప్రసాదించు ప్రకృతిసంసేవనముగుఱించి నాగరికుడగు మానవుడు విస్మరించుట శోచనీయము! మానవుడు ఆదిమస్థితినుండి నిరంతరకృషిచే, దీక్షచే విజ్ఞాన విభూషితు డయినాడు. సూక్ష్మ స్థూల జగత్తుల పరమరహస్యముల గ్రహింపగల ప్రజ్ఞాధురీణుడు కాగలిగినాడు. అమావాస్య అంధకారబంధురమగు అనాగరికతా గుహాంతరాళమున తన తపో విభూతిచే విజ్ఞానరత్నదీపికను వెలిగించినాడు. మానవుని చిరంతన తపఃఫలము అమృతోపమానమగు సుఖమును, అకళంకమును, అభంగమును నగు ఆనందమును, అవిచ్ఛిన్నమగు శాంతిని ప్రసాదింపలేనినాడు, ఆ తపస్సు బూడిదె బోసిన పన్నీరు. మేధావియగు మానవుడు, విజ్ఞానవేత్తయగు మానవుడు, నిరంతర తత్త్వపరిశీలనాసక్తుడగు మానవుడు శాస్త్రప్రభావముచే, విజ్ఞాన మహిమచే సమున్నతప్రాసాదమును సృష్టించినాడు. తారామండల విలసితమగు ఆ ఉన్నత సౌధమును చంద్రశిలా వినిర్మిత వేదికపయి హంసతూలికాతల్పము నిడి శయనించినాడు. అతని నలుగెలంకుల రత్నదీపికలు జాజ్వల్యమానముగ వెలుగొందుచున్నవి. అతనికి చెంతనే వివిధములగు అనంత శాస్త్రములు పడియున్నవి. అతనిచుట్టును సకల యంత్రములు, నానావిధ రుచిర నవవస్తుసంతతులు, సకల సంపదలు కుప్పలు తిప్పలుగ పడియున్నవి. ఇన్నింటికి అధినేతయగు ఆ మానవుని ముఖారవిందము వసివాడి యున్నది. అతని దేహము బక్కచిక్కియున్నది. రోగలక్షణములు అతని దేహగేహమునుండి తొంగిచూచుచున్నవి. అతని మస్తిష్కము ఉద్రిక్త సంతప్త భావనా స్రవంతీభరంబున వేడి యెక్కియున్నది. వాని హృదంతరాళమున శాంతి శూన్యమయినది. అజ్ఞానమునుండి విజ్ఞానమును బడసిన మానవుడు అభంగతరంగముల పొంగి పొరలు నదీతీరనికుంజమందలి ప్రభాత వికసిత సరోజముపగిది విలసిల్లుటకు మారు వసివాడి ధూళించడి ఘూసరితమగు గులాబిపూరేకువలె నుండుటకు కారణమేమి? మానవుని దేహము ఆనందమందిరము. అతడు దాని నిర్మాణమును, స్వభావమును గుర్తించి ప్రకృతిమాత అంకసీమను అల్లారు ముద్దుగ ఆటలాడు నంతవఱకు శరీరము శాంతిధామమే. అనుక్షణము మన స్థూలదృష్టికి గోచరించుచు విలక్షణలక్షణలక్షితమయి, నిరంతరానంద రహస్యముల విప్పి చెప్పు ప్రకృతిమాత సహజ గీతముల నాలింపలేని మానవుని దేహము రుజాగేహము. నేటి మానవుడు నాగరికత పేరిట, శాస్త్రము పేరిట, భోగలాలసుడయి, ప్రకృతి సహజధర్మమును విస్మరించి, ప్రకృతశాసనము నతిక్రమించి వ్యాధిగ్రస్తుడయి కృత్రిమ చికిత్సా విధానము శరణుజొచ్చుచున్నాడు. ఇంతమాత్రమున అతడు సంపూర్ణ రోగవిముక్తి నందలేక తాత్కాలిక శాంతిని మాత్రమే పొందగలుగుచున్నాడు. చికిత్సావిషయమున వైజ్ఞానిక పద్ధతులపయి మహోన్నతస్థితి నంది వాయువేగ మనోవేగముల బర్వెత్తిన నవనాగరికత ముందునకు గూలి వెనుదిరిగి చూచి అనంత సుధాసరోవరమగు ప్రకృతి వంకకు ఆశావిలసిత దృక్కుల

నిరీక్షించుచున్నది. ప్రకృతి కల్పిత వస్తువు కాదు. కృత్రిమమునుగాదు. నక్షత్రమండలమున నూగిసలాడు చుక్క అందని మ్రాగినపండును గాదు. సకల మానవాళికి జర్జరపర్ణ కుటీరము నుండి ఉన్నతరాజప్రాసాదమువఱకు లభ్యమగు వస్తువు. ప్రచండ గ్రీష్మతాపముచే నాయాసపడు దుఃఖితునకు సాంద్రతమముగ పెఱిగిన చెట్టు నీడయందలి మందమారుతముకంటెను, నిరంతరము కారుచీకట్లు గ్రమ్మిన గాఢనిశయందుండి శారదచంద్రికాశీతల సామ్రాజ్యమున లభించు హాయి కంటెను ప్రకృతి చికిత్స సుస్థిర సౌఖ్యానంద శాంతికందము. కృత్రిమౌషధము రుజాపీడితమగు దేహస్వభావ పరివర్తనమునకు సంపూర్ణముగ నుపకరింపజాలదు. నిరంతరము సంక్షుభిత ప్రపంచమున, కోలాహలముమధ్యమున విసువు జెందిన మానవుని అశాంతిని కృత్రిమ వైద్యుడు బాపగలడా? సుంతయు మాపుమాపలేడు. అట్టి యుద్విగ్నచిత్తుడే, అట్టి సంతప్త హృదయుడే, ప్రకృతిమాత తన అమృతహస్తములతో దిద్ది తీర్చిన సహజసుందర నికుంజమున విశ్రమించునేని క్షణమాత్ర కాలమున అనంతము, అకళంకము, అవ్యక్తము నగు సుధామధుర ఆనందానుభవము నందితీరును. మానవజాతి ప్రకృతిని విస్మరించి ఆయుష్కాలమును క్షీణింపజేసికొని క్షణికమగు బాహ్యసౌందర్యమునకు సాగిలబడి మ్రొక్కి నిత్యశాంతి సుఖముల గోల్పోవుచున్నది. నేడు ప్రపంచమందలి అఖండ శాస్త్రవేత్తలు చికిత్సావిధానమున తమదృక్కోణమును మార్చుకొనినారు. ప్రకృతి అనంతరూపముల అనంతములగు అమృతహస్తముల చాచి మాతృవాత్సల్య విహ్వలస్వరమున రుజాపీడితులై, దీనులయి, హీనులయి, శాంతివిదూరులయిన తన కోటానుకోట్ల సుతాసుతుల నాహ్వానించుచున్నది.

సూర్యరశ్మిచే, మృత్తికచే, బాష్పముచే, శీతలజలముచే, ప్రకృతి ప్రదత్త సహజాహారముచే రోగనివృత్తికి ప్రకృతిమాత బహు సులభప్రాయమున నుద్ఘోషించుచున్నది. పాశ్చాత్యులును, ప్రాగ్దేశీయులును వివిధశాస్త్ర నిష్ణాతులయ్యు ప్రకృతి చికిత్సను సకలరోగ నివారణకు సులభప్రాయముగ స్వీకరించినారు. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిపత్రిక యొక్క దివ్యసందేశములతో ప్రారంభమయిన ప్రకృతి చికిత్స నేడు మూలమూలలకు ఎగబ్రాకుచున్నది. మద్రాసులో, మదనపల్లిలో శాంతింపని భయంకర వ్యాధులు సులభముగ ప్రకృతిచికిత్సకు సాధ్యములయినవి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య ప్రభృతులు ప్రకృతి చికిత్సనుగూర్చి మహోత్తమ గ్రంథముల రచించి ఆంధ్రజాతియొక్క సౌఖ్య సంపద్వృద్ధికి తోడ్పడినారు. ప్రతిసంవత్సరము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములు వివిధస్థానముల నెలకొల్పబడి ప్రకృతిమాత సందేశమును గేహగేహమున వ్యాపింప జేయుచున్నవి. అనేక స్థానములందు ప్రకృతి శిక్షాలయములు రుజాపీడితుల కాశ్రయమొసంగి, అపూర్వ సేవను చేయుచున్నవి. సేవామూర్తియగు స్వర్గీయ హనుమయ్యనాయుడుగారి ప్రకృతి పత్రిక ఆంధ్రజాతికి సలుపు సేవ చిరస్మరణీయము. ఆపత్రికయందలి వ్యాసములు పాఠశాలలందలి ఉపాధ్యాయులకు, బాలబాలికలకు, బిడ్డలనుపాలించి పోషింపవలసిన మాతాపితలకును, ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన ప్రాథమిక రహస్యములను దెలుపుటకు మిక్కిలి ఉపకరింపగలవు. ప్రకృతి చికిత్సతో సంపూర్ణముగ నేకీభవించనివారికి సయితము సమ్మతములగు శరీరశాస్త్రసంబంధములగు బహు విషయములు తేటతెల్లముగ ఈ పత్రికయందు చర్చింపబడుచున్నవి. 'అడుసుద్రొక్కనేల? కాలుకడుగ

నేల? "prevention is better than cure" అను ఆరోగ్యోక్తి సార్థకమగునట్లు ఈ పత్రికా పఠనము పాఠశాలలందలిబిడ్డలను ఆరోగ్యరక్షణ విధులందు సుశిక్షితులనుగ జేయుట కుత్తమసాధనముగ ఉండగలదు. వ్యాధులు ప్రబలములయి, ఆయుష్కాలము క్షీణింప, దేహసౌష్ఠవమును గోల్పోయి, ఆర్థికదుస్థితిచే కుంగి కృశించు దీనులగు భారతీయులకు ఇట్టి పత్రికలు కటిక చీకటిని పయనించు పథికునకు కంచుకాగడాల వలె తోడ్పడగలవు. దీన జనాళి నుద్ధరింపనడుము గట్టిన కాంగ్రెసు పక్షావలంబుల పరిపాలనక్రింద నున్న స్థానిక సంస్థలు, గ్రంథాలయములు ఇట్టి పత్రికను తమపాలనక్రింద విద్యాలయములకు సప్లయిచేయుట పరమధర్మము. నేనిటీవల కృష్ణాతీరమందలి మునులకోటలో శ్రీ యోగి రాఘవేంద్ర చేయు ప్రకృతిచికిత్సను కనులారగాంచి అతని మహత్తర చికిత్సచే భయంకర వ్యాధుల నుండి విముక్తులయిన సహోదరుల గాంచినప్పటి నుండియు ప్రకృతి చికిత్సను ప్రోత్సహించుట కర్తవ్య మని ఉత్సహించితి. నా యనుంగు చెలికాడు చిరంజీవి అమ్మనిల్లి వెంకటకృష్ణారావు నిరంతరము ప్రకృతి శిక్షకుల సమావేశమునకు ఆహ్వానించుచున్నను వ్యవధిలేమి ప్రకృతి చికిత్స పట్ల నాకుగల అభిమానమును చాటుట కీనాలుగు వాక్యముల వ్రాయబూనితిని.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సంవత్సరం ఫిబ్రవరినెల లెక్కలు

జమలు.

	రు.అ.పై
వెనుకటి నిలవలు	35- 7-8
ప్రకృతిపత్రిక	44-11-0
పుస్తకములు	39- 7-3
జనరల్ పోస్టేజీ	0- 5-0
ఇంటిఅద్దెలు	10- 0-0
	129-14-11

ఖర్చులు.

	రు.అ.పై
భరణములు	8- 5-4
చిల్లరబాకీలు ఇచ్చినవి	3- 8-0
చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి	7- 0-0
ప్రకృతి పత్రిక	5- 7-6
పుస్తకములు	2-15-9
జనరలు పోస్టేజీ	3-13-9
స్టేషనరీ	0-15-0
మిసలేనియసు	1- 9-0
సాదరు	0- 7-9
నౌకర్లు	21- 4-0
ఇండ్లపన్నులు	0-13-0
ఆడిటరు	40- 0-0
నిలువరొక్కము	33-11-10
	129-14-11

కో. ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ. వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య మహాసభ

భీమవరములో ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్య పంతులుగారి అధ్యక్షతక్రింద ఈ నెల 13 వ తేదీని ఆంధ్రప్రకృతివైద్య మహాసభ జరిగినది.

ఆ సభయందు శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు, బొల్లా ప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు మొదలగువారు ప్రకృతి ధర్మమును, టీకాలవలన గలుగు నిరుపయోగత. అపాయములనుగూర్చి యుపన్యసించిరి.

ఆ సభలో ఈక్రింది తీర్మానములు ఏకగ్రీవముగా ఆమోదింపబడెను.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారముచేయుచు ప్రకృతిజీవన శిబిరములను నడుపుచు, గడచిన యేడు సంవత్సరములనుండియు, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారు చేసిన కృషిని యీ సభ వారు అభినందించు చున్నారు.

ప్రకృతివైద్యప్రచారం

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి ధర్మప్రచారములను యింకను విరివిగ సాగించుట అత్యంత అవసరమని అభిప్రాయపడుచు అందుకు యీ క్రింది కార్యములను వెంటనే చేయుటకు యీ సభవారు తీర్మానించుచున్నారు.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మబోధక కళాశాల నొకదానిని స్థాపించుట; ఆంధ్రప్రకృతిధర్మ కేంద్రవైద్య సంస్థనొకదానిని స్థాపించుట; ప్రతి మండల మందును ప్రకృతి ధర్మవైద్యసంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.

టీ ల నిరసన

అహింసాసిద్ధాంతమునకు వ్యతిరేకముగా జంతువుల బాధపెట్టి వాటినుండి టీకాలరసిని తీయుట వలన ఆ జంతువులకు హింస గలుగుచున్నది. కావునను, యిది తామసిక పదార్థమై దేహము మనస్సులకు చెడుగును కూర్చునది యగుట చేతను, ప్రజారోగ్య మనునది భంగపరచుట వల్లను, గాంధీజీ మొదలగువారు ఈ విధానాన్ని ఖండించుటచేతనున్నూ, రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వాలన్నీ ఈ టీకాల పద్ధతిని, నిర్బంధమును రద్దు చేసి, ఐచ్ఛికము చేయవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

ఆస్పత్రులలో, వచ్చిన రోగులకు చికిత్స చేసి నట్లే, కావలసినవారు ప్రభుత్వమువారి కార్యాలయమునకు వచ్చి టీకాలు వేయించుకొనవలెనే గాని యిండ్లవెంట తిరిగి టీకాలు వేసే సిబ్బందిని ప్రభుత్వ ధనముతో భరింపరాదని ఈ సభవారు ప్రభుత్వమువారికి తెలియజేయు చున్నారు.

టీకాలవలన కలిగే రోగములు, మరణముల సంఖ్యను తెలియజేసే లెక్కల నుంచవలెనని ఈ సభవారు ప్రభుత్వమువారిని కోరుచున్నారు.

క్షయరోగము

క్షయరోగ నివారణమునకు రక్తమును శుద్ధి పఱచు నాహారము, పరిశుద్ధమైన వాయువు మొదలగునవి ప్రకృష్టచికిత్సా హేతువులు. క్షయరోగ నివారణనిధినుండి కొంతసొమ్మును ప్రకృతి చికిత్సాలయముల అభివృద్ధికిగాను, బెజవాడ, అలహాబాద్, భీమవరము మొదలగు ప్రకృతిచికిత్సా

లయములకొసగి ప్రోత్సహించవలసినదిగా ఈ సభ వారు కోరుచున్నారు.

పొగాకు

పొగాకు, మానవుల దైహిక, మానసిక, నైతిక శక్తులను నశింపజేయునది యని గ్రహించి ప్రభుత్వమువారు యీ వస్తువుమీద పన్ను వేయుటకు తలపెట్టినందున యీసభ వారు ప్రభుత్వమువారిని అభినందించుచున్నారు.

పాఠశాలల కాలము

పాఠశాలలకాలము 10 గంటల తర్వాత యీ దేశపు ఆరోగ్యసిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకము గనుక ఉదయపు గంటలకు మార్చవలసినదిగా యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

ప్రకృతి చికిత్స

ప్రకృతిచికిత్స తేలిక యైనద్తై, చవుక యగుటచేత నున్నూ, క్షేమకరమైనది కావుననున్నూ, విష పదార్థ ప్రయోగము లేమాత్రము లేకపోవుట చేతనున్నూ; ప్రకృతి వైద్యులనుకూడా యితర వైద్యులతోపాటు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములు గుర్తించవలె నని యీసభవారు కోరుచున్నారు.

లోహపాత్రలు

లోహపాత్రల నుపయోగించుటచే ఆహార పదార్థములయందు విషపదార్థములు కలిగి వ్యాధులకు హేతువు లగుచుండుటవల్లనున్నూ, మృణ్మయ పాత్రల నుపయోగించుటవలన అట్టి వ్యాధులు తగ్గుటవల్లనున్నూ యీవిషయమై రాష్ట్రప్రభుత్వములు సరియైన పరిశోధన, విచారణ చేయించవలె నని యీ సభ వారు కోరుచున్నారు.

మరబియ్యము

మరబియ్యము దేశీయుల ఆరోగ్యమును పాడు చేయుచున్నందున యెగుమతికి తప్ప ప్రజోపయోగమునకు తయారగుచున్న మరబియ్యము మీద పన్నును వేసియు, కొయ్యాతిరుగలిని బాగుగా ప్రదర్శించియు, మరబియ్యపు వాడుకను తగ్గించుచు దంపుడు బియ్యమునే అందరునూ వాడవలసినదిగా ప్రభుత్వమును, ప్రజలను యీ సభవారు కోరుచున్నారు. జైళ్ళలోను, ఆస్పత్రులలోను దంపుడు బియ్యమును వాడుట కనుమతించిన మద్రాసు మంత్రులను యీసభవా రభినందించుచున్నారు.

గ్రామ ఉమ్మడితోటలు

ప్రజలకు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు గాను గ్రామములలో బహిరంగ ప్రదేశములు, తోటలు యేర్పర్చవలయుననియు, ఉన్నఉమ్మడితోటలను కాపాడవలెననియు యీసభవారు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములను కోరుచున్నారు.

నూతన గ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
ప్రకృతిగృహవైద్యం	2-0-0	2-0-0
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0
జాగరణచికిత్స	0-2-0	0-1-0
భోజనవిధానము	0-3-0	0-2-0
నిశ్శస్త్రశరీరపరిశోధన	0-5-0	0-4-0

చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు	0-0-6
సుఖప్రసవం	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదం	0-0-3
ముకుందమాల	0-1-0
స్త్రీలవ్రతము	0-0-6

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

శ్రీ. శే. అయ్యంకి మంగయ్యా పిన్ని గారు

ఈమె అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారి తల్లి. ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములలో మొదటి మూడు శిబిరములకును యీమె హాజరగుటయేగాక తన వెంట మనుమలనుముగ్గురిని, మనుమరాండ్రను ఇద్దరిని తీసికొనివచ్చి శిబిరాంతమువరకును శిబిరమునందుండి శిబిరవాసులకు ఉత్సాహమును రగుల్కొల్పుచుండెడిది. మొదటి శిబిరమున వర్షము కురియగా పిల్లలతో పాటీమెగూడ వర్షములో ఆడుకొనుటయేగాక మామిడిచెట్టెక్కి పిల్లలను క్రొమ్మెచ్చి ఆడించినది.

ప్రకృతి వైద్యమునందు మంచినమ్మక మున్నది. జబ్బుచేయువరకు యింటిపనులను ఆమె స్వయముగా చేసికొనుచుండెను. సర్పివ్యాధి వచ్చిన తరువాతగూడ స్మృతియున్నంతవర కీమె మందు త్రాగుట కనుమతింపలేదు. 13-4-39 తేది యీమె స్వర్గస్థురాలగు నప్పటి కీమె వయస్సు 66 సంవత్సరములు. మిక్కిలి ఔదార్యముగలిగి యింటికి వచ్చిన అతిథులను మెక్కువగా గారవించుచుండును.

ఈమె యాత్మకు పరమేశ్వరుడు శాశ్వతశాంతి నొసంగి తీరునని మా నమ్మిక.

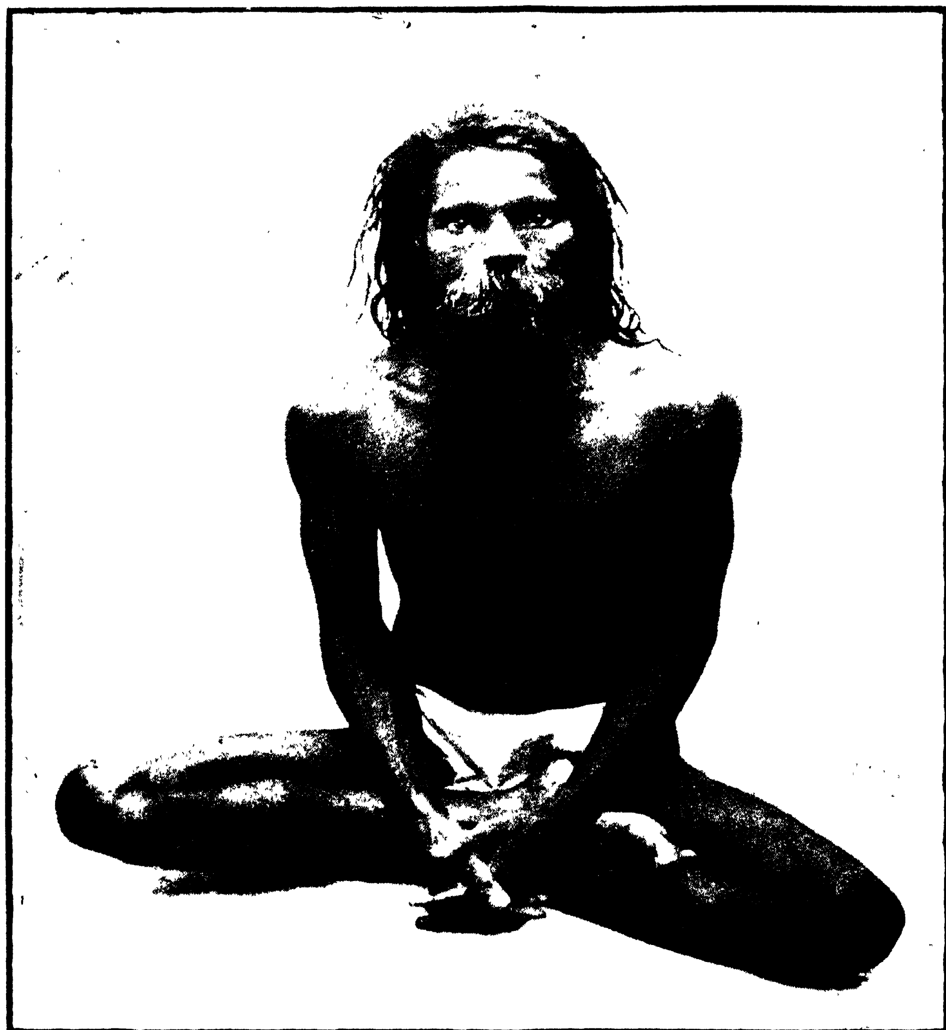
శ్రీ వెంకట రమణయ్యగారికి మా సానుభూతిని వెల్లడించుచున్నాము.

శ్రీ. శే. సోదరి పర్వతం కృష్ణవేణి

ఈ నవశిరీష కుసుమ మింత త్వరలో మాడిపోవునని మేము భావింపమైతిమి. 1937 సంవత్సరమునుండి యీమె అపక్వాహారి. భర్త రాజేశ్వరరావుగారితో పాటీమె అపక్వాహారము చేయుచు భర్తను ఛాయవలె అనుసరించుచుండెను. ఈదంపతులు 5, 6, 7 శిబిరములకు హాజరైయుండిరి. శిబిరవాసులందరు వీరిని పురాణదంపతు లని పిలుచుచుండిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారీ దంపతులను వసిష్ఠదంపతులని పిలుచుచుండెను. రెండు సంవత్సరములు అపక్వాహారముచేసినను, ఆమె దేహమునందలి రోగము తగ్గలేదు కాబోలును. శిబిరమునకు వచ్చినప్పటినుండియు ఆమె కులాసాగానున్నట్లులేదు. మేము ఆమెను రోగులలో చేర్చి మొదటిలో చికిత్స చేయలేదు. తరువాత చేసిన ప్రకృతి వైద్యము యెంతమాత్రము ఉపయోగించలేదు. మా ప్రజ్ఞయంతయు నిరుపయోగమైపోయెను. ఆమె 21-4-39 రాత్రి 2 గంటలకు గౌరీసాయుజ్యమును బొందెను.

శిబిరవాసులందరును శ్రీ రాజేశ్వరరావుగారికి గలిగిన యీ అకాల ఆకస్మిక వియోగమునకు హృదయ పూర్వక మగు అనుతాపమును వెల్లడించుచున్నారు.

సోదరి కృష్ణవేణికి గౌరీమాత పరమశాంతి నొసంగ వేడుచున్నాము.



శ్రీ బిక్షు

7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ప్రారంభకులు

7 వ ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము



ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు

బెజవాడ వారిచే

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, దొడ్డిపట్లలో

శ్రీమంతు చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద

జరిగినది.

11 మంది అధ్యాపకులు
11 మంది విద్యార్థులు
25 మంది రోగులు
74 మంది అతిథులు

ఇందు పాల్గొనిరి

1-4-39 తేదిన శిబిరప్రారంభోత్సవము చెన్నపురి—సరస్వతీ సంఘాధిపతులైన శ్రీ భిక్షుస్వామిగారు జరిపిరి.

19-4-39 తేదీన చెన్నరాష్ట్ర చట్టనిర్మాణ సభ్యులైన ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారి ఆధిపత్యమున శిబిరము ముగింపుచేయబడినది.

ఈ దినములలో 732 మంది భుజించిరి. వారి భోజన వ్యయములు రు 150-6-0 అయినది. అనగా మనిషి 1 కి రెండుపూటలా కలసి రోజుకు రు 0-3-3 అయినది.

భీమవరం రిటైర్డు డి॥ కలెక్టరు శ్రీ అల్లూరు రామకృష్ణంరాజుగారు, అత్యం నరసింహమూర్తిగారు, దివాకర్ల వెంకటావధానిగారు, భూపతిరాజు తిరుపతిరాజుగారు, జాన శంకరయ్యగారు, ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు, యం. కోటయ్యనాయుడుగారు, డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి బి. ఏ., యం. బి, సి. యం., గారు మొదలగు పెద్దలు పలువురు శిబిరమును దర్శించి తమ హర్షమును వెలిబుచ్చియున్నారు.

ప్రారంభోత్సవము.

1-4-39 ఉదయం 10 గంటలకు దొడ్డిపట్లలో శ్రీయుతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి తోటలో 7 వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షాశిబిరము చెన్నపట్టణములోని సరస్వతి సంఘమున కధిపతులు శ్రీ భిక్షుగారు ప్రారంభించిరి.

సభాదిని శ్రీ కాశీభట్ల సీతారామశాస్త్రిగారు వేదమంత్రములతో మంగళాశాసనము చేసిరి. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు "ఆయుర్వేదము ఆహార నియమమును ఎక్కువగా చెప్పియున్న"దనియు, "ఆహారనియమము వలన రోగములు రాకుండ మానుటయే గాక వచ్చిన రోగములు కూడ నయమగు"ననియు, గతించిన6సంవత్సరములందును యిట్టిశిబిరములను జరిపి ఆహారమునకు సంబంధించిన అనేక సిద్ధాంతములను కనుగొనుట జరిగె"ననియు "యీసంవత్సరము యింకను కొన్ని పరిశోధనలు చేయదలచి యున్నా"మనియు సెలవిచ్చిరి.

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు లగు రామజోగయ్య

నాయుడుగారి తరఫున ఉపన్యాసమును శ్రీ యం. కోటయ్య నాయుడుగారు చదివిరి.

"శ్రీ భిక్షుగారు బర్మాలో హెచ్చు వేతనము తీసుకొనుచు అల్లోపతి వైద్యులుగానుండి ఖ్యాతి గడించిరి. వారు అనుభవము వలన యింగ్లీషు వైద్యముయొక్క నిరుపయోగ స్వభావమునే గాక, దానివలన అసంఖ్యాకము లగు ఆపదలు గలుగు చున్నవని వారు గుర్తించిరి. అందువలన వారా ఉద్యోగములకు రాజీనామా యిచ్చి ప్రకృతి వైద్యమును అవలంబించిరి. అప్పటినుండి వారు అపవిత్రతను పోగొట్టుటకు - పవిత్రతను, అధర్మ మును జయించుటకు - ధర్మమును, అసత్యమును జయించుటకు - సత్యమును ఉపకరణముగాఁగొని యింగ్లీషు వైద్యముయొక్క స్థానమున ప్రకృతి వైద్యమును నిలువబెట్టుటకు తమజీవిత సర్వస్వ మును వినియోగించు చున్నారు. అందువలన వారు ప్రకృతిమాత ఆదేశములను తమ జీవి తమునందు చేసి చూపుచున్నారు.

దొడ్డిపట్లలో యిప్పుడు జరుగుచున్న యీ 7 వ ప్రకృతి శిబిరమునందు జరుగుచున్న పరిశోధనల ఫలితములు బాధనొందుచున్న విశ్వమానవ సముదాయమునకు అభ్యుదయము కలిగించుటతో యెక్కువ ప్రోత్సాహకరముగ నుండునని ఆశించు చున్నాను. ప్రకృతివైద్యము పేర వెలుగుచున్న జ్యోతి పరంజ్యోతియై ప్రజలకు సుఖదాయి అగు గాక !" అని ఆహ్వానసంఘాధ్యక్షులు పల్కిరి.

అధ్యక్షోపన్యాసము

తరువాత శ్రీభిక్షుగారు యింగ్లీషులో తమఅచ్చు ఉపన్యాసమును చదివిరి. మధ్య మధ్య వచ్చియు రాని తెనుగుతో ముద్దుగా వివరములను చెప్పిరి. వారి ఉపన్యాసముయొక్క సారాంశము:—

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనుట నిర్వివాదాంశము. ఐశ్వర్యము, సుఖము మానవుని ఆరోగ్యముపై ఆధారపడి ఉన్నవి. రోగనివారణకు ఉపయోగించు పద్ధతు లనేకము లున్నవి. అందులో ప్రకృతి వైద్యము అత్యంత ఉపయోగకర మని అనుభవము వలన తెలుసుకున్నాము. మిక్కిలి తక్కువ వ్యయముతో మిక్కిలి ఎక్కువ సుగుణ ములను యీయగలది ప్రకృతి వైద్య మొక్క టియే. ఈ విధానము మనకు క్రొత్తదిగాదు. మన మహర్షులిద్దానిని కనుగొనిరి. ఈ వైద్యము చేసిన యెడల యిసుమంతయు ఆపదకలుగదు.

అన్యదేశీయమైన అల్లోపతి వైద్యము భారతీయ విజ్ఞానమును నేలరాయ ప్రయత్నించుచున్నపుడు మనము యింకనూ గట్టి ప్రయత్నము చేయ వలసియున్నది. అల్లోపతివైద్యము శాస్త్రీయ వైద్యమని వారందురు. ప్రపంచమంతయు అల్లో నమ్ముచున్నది. మద్రాసు ఆరోగ్యమంత్రికి దాని యందు మంచినమ్మక మున్నది. అతడంతతో నూరకొన్న యిబ్బందిలేదు. అతడు భారత ప్రకృతి వైద్యమును నిందించ దొరకొనినాడు. మన వైద్యము అశాస్త్రీయమట. మనము వైద్యము రాని మూఢులమట !

అతను చదివిన చదువు, అతనికున్న దేశభక్తి, అతను చేసిన త్యాగము, వీని నెవరూ కాదనరు. కాని, అతడు అల్లోపతివైద్యమును చుక్కల వరకు యెత్తి దేశీయవైద్యమును అతినీచముగ గణించుచున్నాడు. అతనిది పాక్షికమగువాదము. అప్పటికైనను అతడు సత్యమును గుర్తించక తప్పదు. ఎప్పుడైనను మన కతడు సహాయము చేసితీరును.

సత్యము ఒక్కటి. భారతీయ చికిత్సయొక్క

సత్యమును యితర దేశీయవైద్యముయొక్క సత్యమును ఒక్కటే అనునది కేవలము వాదము మాత్రమే. అనుభవముకాదు. ఏమనిన శాస్త్రీయజ్ఞానము సత్యమంచురుగదా! అది మార్పు పొందకుండా నున్నదా? నిన్న సత్యమని చెప్పినది నేడుకాదను చున్నారు. ఈ వైకల్య మున్నంత వరకున్నూ శాస్త్రమునందలి సత్యముకూడ ఒక్కటిగా నుండజాలదు. భారతీయ శాస్త్రము నందలి సత్యమున్నూ, పాశ్చాత్యశాస్త్రము నందలి సత్యమున్నూ ఒక్కటికాదు. పాశ్చాత్య వైద్యమునుగురించి చెప్పువాదమున్నూ తృప్తి కరముగా లేదు. పాశ్చాత్యవైద్యమునందు రోగ కారణములున్నూ చికిత్సా ప్రక్రియలున్నూ దినదినమున్నూ మారుచున్నవి. ఇట్టిశాస్త్రము నందు సత్యమున్నదని యెట్లు చెప్పగలరు?

భారతీయ ప్రకృతివైద్యమునందన్నట్లో వాదము హేతుబద్ధమై యున్నది. విశ్వసనీయమై యున్నది. భారత ప్రకృతి వైద్యముయొక్క సిద్ధాంతములు హేతుబద్ధము లగుటవలన వానిని ప్రచారము చేయుట ఆవశ్యకమై యున్నది. అప్పుడుగాని ప్రజలందరున్నూ వీని నవలంబింపరు. ఒక కేంద్ర సంస్థద్వారా యీ వైద్యమును బోధించవలెను. దాని కనుబంధముగా ఒక చికిత్సాలయ ముండ వలెను.

ఇట్టి కళాశాలయు చికిత్సాలయమున్నూ సమర్థులైన ప్రకృతివైద్యులును గలసి పనిచేసినయెడల ప్రజలకు యీ వైద్యముయొక్క గొప్పదనము బోధపడును. అప్పుడు మనవైద్యము బలపడును. ప్రపంచము మనవైద్యమును గ్రహించిననాడు అల్లోపతివైద్యులకు కన్నులు తెరపుడుపడును. అప్పుడు వారుకూడ నేర్చుకొందురు. వారివాస్వ దృష్టి అంతరించును. ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగా నేమి, ప్రధానమంత్రిగానేమి, ప్రభుత్వమువా రేమి, మనకు సంపూర్ణామోదముతో తప్పక సహాయపడి తీరెదరు.

శిబిరము—ముగింపు దినమున

చెన్నరాజధాని చట్టనిర్మాణ సభ్యులగు శ్రీ ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారి యాధిపత్యము క్రింద జరుగుట—

19-4-39 తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరము జరుగుచున్న తోటలో శిబిరవాసు లందరును సమావేశ మైరి. శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు, ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్య గారిని గురించియు, వారి సేవను గురించియు సభ్యుల కెఱుకపఱచి యగ్రాసనాధిపత్యము వహింపగోరిరి. శిబిరాధిపతియగు డాక్టరు మురహరిరావుగారు పై యభిప్రాయమును అనువదించిరి.

వెంకట సుబ్బయ్యగారు తాము శిబిరమును చూచిపోవుటకే వచ్చితి మనియు, శిబిరవాసము నందలి సౌఖ్యము తమను ఒక వారము దినములు శిబిరమునందే యుండునట్లు చేసినదనియు, యిట్టి శిబిరముల వలన దేశమునకు చాల మేలు కలుగగల దని తాము నమ్ముచుంటి మనియు సెల విచ్చిరి.

శిబిరవాసమువలన దేహమునకు కలిగిన సౌఖ్యమునకు తోడు శ్రీ తులశమ్మగారి బ్రహ్మగీతముల వలన మనస్సు ఆత్మగూడ నానందమును బొందె ననియు చెప్పిరి.

తరువాత శిబిరమునందు విద్యార్థులుగా నుండి ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొని పరీక్షలలో కృతార్థులైన యీ క్రిందివారి పేర్లను వారు చదివిరి.

ప్రకృతి చికిత్సక

పుచ్చా వెంకటేశ్వర్లుగారు
గంగుల శాయిరెడ్డిగారు
వెంపరాల రామమూర్తిగారు
పొట్లూరి అన్నపూర్ణమ్మగారు
అనప్పిండి వెంకటరత్నంగారు
కందేపు వెంకటేశ్వర్లుగారు

ప్రకృతి వైద్యాచార్య

గొట్టిపాటి రామారావుగారు
స్థానం పార్థసారథిగారు
బి. టి శివరావుగారు

ప్రకృతి ధర్మవేది

గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు
తాతినేని శివకాంతమ్మగారు

వ

పరీక్షకులు గొట్టిపాటి రామారావుగారి ఉత్తర ములకు చాల సంతసించిరి. అందులో కొన్ని ప్రకృతి పత్రికలో వీలువెంట ప్రచురించెదము. డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు విద్యార్థులకు హితవొసంగిరి.

డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు గతించినశిబిర వ్యయములను భరించిన శ్రీమంతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఔదార్యమును ప్రశంసించిరి. వారికిని, శిబిరప్రారంభముచేసిన శ్రీ భిక్షుస్వామి గారికిని, అధ్యాపకులుగానుండి పాఠములు బోధించిన డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పువ్వాడ పేరాజు, కాశీభట్ల సీతారామయ్య, వాడపల్లి మురహరిరావు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ, తులశమ్మ, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, వేగి రాజు కృష్ణంరాజు, అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణా రావు, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, రామరాజ యోగీంద్రులు మొదలగు వారికి తమ ధన్యవాద ములు తెలిపిరి.

శిబిరమునకు దయచేసి తమతో ఒకవారము శిబిర వాస మొనరించిన ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య యం. ఎల్. ఎ. గారికిని, శిబిరమును దర్శించి ఒక దినమంతయు నుండి మంచి సలహాల నొసంగిన డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి బి. ఎ. ఎం. బి. సి.ఎం. గారికిని తమ ధన్యవాదములు దెలిపిరి.

రోగులుగా గాని, విద్యార్థులుగా గాని గాక కేవలము శిబిర క్షేమాభిలాషియై శిబిరవాస మొనర్చిన శ్రీమతి ఆకెళ్ళ వెంకటరత్నమ్మ, పర్వతం రాజేశ్వరరావు పంతులను వీరు ప్రశంసించిరి.

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు పుస్తకములు చదువుట, పరీక్షలు చేయుట మొదలగు వాని వలన గాక రోగులను చూపించి వైద్యము చేయు పద్ధతులను ప్రత్యక్షముగా విద్యార్థులకు నేర్పినయెడల త్వరలో విద్యార్థులుగా తరబియతు నొందుదురనియు సిద్ధాంత భాగము చదువుట శ్రమకరమనియు సెలవిచ్చిరి. డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య పంతులుగారు సీ్కము యిచ్చేయెడల ఆ పద్ధతిమీద గూడ ఒక శిబిరము నడపి సాధక బాధకములను పరిశోధింతుమని చెప్పిరి.

శిబిర నిర్వాహకుల తరఫున వెంపరాల రామమూర్తిగారు శిబిరవాసులకు ఉపచార వాక్యములను చెప్పిరి. శిబిరవాసులు యెంతోసహనముచూపి శిబిరముయొక్క జయానికి తోడుపడి రనియు, జిల్లాలో జరిగిన తుపాను బీభత్సమువలన తాము యింకను విరివిగా ఫలములను అమర్చుటకు సాధ్యముగాక పోయినను విద్యార్థులు నిగ్రహము చూపిరని వారు సెలవిచ్చిరి.

గొట్టిపాటి రామారావుగారు విద్యార్థుల తరఫున శిబిరనిర్వాహకులకును, శిబిరవ్యయములను భరించిన శ్రీమంతులుచేగొండి రామజోగయ్య గారికిని తమ కృతజ్ఞతను తెలిపిరి.

శ్రీ దివాకర్ల వెంకటావధానిగారు పద్యములను చదివిరి.

శ్రీమతి తులశమ్మగారి మంగళ గీతముతో శిబిరము ముగింపు చేయబడినది

తరువాత శిబిరవాసులందరును ఫలాహారములను జేసి 12 గంటలకు శిబిరమునుండి వెడలిపోయిరి. త్రోవలో శ్రీ గంగన్న గారు శిబిరవాసులను తమ కొబ్బరితోటకు తీసుకొనిపోయి లేతకొబ్బరిని నీటిని కుత్తుకబంటిగా త్రాగించి వదలివేసిరి.

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు

10-4-39 తేదీన శిబిరమునకు వచ్చిరి. "మందుల వైద్యము కత్తుల బోనువంటిది. మా వైద్యములో మందు ప్రసక్తి లేదు గనుక నిరపాయమైనది. మందు అనేది నేరము చేసినవానికి వేసే జెయిలుశిక్ష వంటిది. ఆరోగ్య విధులను అవలంబించేవారికి మందులతో పనిలేదు" అని వారు సెలవిచ్చిరి.

శిబిరమునందలి ఆహారవ్యయములు

కొబ్బరికాయలు	1050	21-0-0
అరటిపండ్లు	5000	35-0-0
నారింజపండ్లు	2300	60-0-0
వేరుశనగ	32 శేర్లు	1-6-0
గోధుమలు	68 శే॥	17-0-0
పెసలు	16	2-0-0
చెఱకు	250	10-0-0
పుచ్చకాయలు	60	4-0-0
		150-6-0

732 మంది భుజించిరి.

మనిషి 1 కి రెండుపూటలకూ కలిపి రు 0-3-3 లు అయినది. అరటిపండ్లు గాలివానవలన మూడు రెట్లు ధరపెట్టి కొనవలసి వచ్చిన దని గుర్తించుకొనవలెను.

మానసిక వైద్యము

వక్త:- కృష్ణంరాజుగారు

ప్రకృతి నియమములకు విరుద్ధముగా నడచుచో పరమేశ్వరుడైనను ప్రసన్నుడై యుండడు. కొబ్బరి చెట్టు నీటనాటిన బ్రతుకునా? అస్వాభావికాహారముల సేవించువారు భగవద్భక్తి చేసినను రోగము తప్పదు. ప్రకృతినియమ విరుద్ధప్రవర్తనమే ప్రథమాపరాధము.

నవనాగరకత యను పేర ప్రాణదాయకములగు ఫలవృక్షములను నిర్మూలన మొనరించి కృత్రిమాహారముల భుజించి, వికృతరూపులయి, నాని కప్పిపుచ్చుటకు విపరీత దుస్తులు, తాంబూలాది సేవనములతో అంతకంతకు దుర్బలేంద్రియులై నశించుచున్నారు.

మనోదౌర్బల్యముచేత జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహము లేక యిచ్చవచ్చిన రుచులభుజించి యింద్రియపతనాది రోగములపాలై మందులకు దాసు లగుచున్నారు.

యోగాభ్యాసమువల్ల తరింపవచ్చునని ఆసనాదు లభ్యసింపుచు అస్వాభావికాహారసేవనము చేయుచునే యున్నారు.

పశుపక్షులవలె మానవునికోశములలోను నాడులలోను మలములు ఆగక యెప్పటికప్పుడు వెడలిపోవుచుండుచో జర రాకుండెడిదే. జర యనగా, శుద్ధరక్తము దేహమంతటికిని స్వేచ్ఛగా ప్రవహించక రక్తవాహికలయందలి మలములచే నాపబడి యున్నందున అవయవములు కృశించుటయే. ఇందుకు కారణము మానవుని అస్వాభావికాహారసేవనమే—ఇందుకు యోగులు కనిపెట్టిన ప్రాణాయామవిధి—దీనివలన శ్వాసకోశములు బలమును పొంది, కుంభకము వలన నాళములు విరివిచెంది బలమును పొందును.

మానసిక వ్యాయామమువలన మనోనిగ్రహము, ప్రాణాయామము వలన జరానిరోధము, శారీరక వ్యాయామము వలన కండరములకు బలము కలుగును.

స్వాభావికాహారసేవికి ఆర్థిక కష్టము తక్కువగును. మానవజాతిని కాపాడుటకు స్వాభావిక జీవనావలంబనయే శరణ్యము. మందులు కాపాడజాలవు.

సం. ఉదయం.

4-30 నిద్రలేచి రాగిపాత్రలో నీరు పుక్కిలించి, అనంతరం కొంచెము నీరుత్రాగి అనంతరం ప్రాణాయామముచేసి బయలుకు వెళ్ళి మలవిసర్జన చేయుట.

5-0 లింగస్నానం 10 నిమిషములుచేసి వెంటనే కొంతదూరం వేగంగా నడిచివచ్చి ఆలివు ఆయిలుతో దేహమంతయు మర్దన ఆపాదమస్తకముగ గట్టిగ చేయవలెను. అనంతరం ఒండ్రుతో నలిచి రుద్ది చన్నీట స్నానం చేయవలెను. స్నానముచేసిన వెంటనే తిరిగి కొంతదూరము శక్తికొలది వేగముగా అధమము ఒక మైలుదూరమైనను వెళ్ళిరావలెను.

8-0 కొలతగా పిండి పాలు పుచ్చుకొనుట, విశ్రాంతి.

12-0 కటిస్నానం 10 నిమిషములు

1-0 తియ్యని నారింజకాయలు తినుట.

3-0 / 4-30 సాయంత్రం ఎండతక్కువగానున్న, గాలి లేకున్నచో వీలునుబట్టి 1 మైలు నడచుట.

లేనియెడల చెట్లనీడను అటు ఇటు 2 మైళ్ళు కలసి వచ్చునంతదూరం నడచుట. దేహమునకు కొంచెం చల్లనిఎండ తగులవలెను.

5-30 కటిస్నానం 10 నిమిషములు చేసి, కొంచెము నడక.

6-30 పిండి పాలు.

8-0 తప్పక నిద్రపోవలెను. పండుకొనుటకు ముందు కొంతదూరం వేగంగా నడిచి అనంతరం నిద్రించిన తప్పక గాఢనిద్ర పట్టును.

వారమునకు ఒకసారి చురుకుకట్టు- మధ్యాహ్నం 3-30 నిమిషాలకు 40 నిమిషములు వేయుట.

వారమునకు 1 సారిగాని లేక అంతకు పైబడిగాని దేహముమీద దురదపొక్కులను బట్టి మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు దేహమంతయు మందముగ ఒండ్రు రాచుకొని స్నానం చేయవలెను.

12 రోజులకొకసారి తల కొబ్బరినూనెతో అంటుట, దేహం ఆలివుఆయిలుతోను నలుగు పెసర పిండితో పెట్టి గోరువెచ్చని నీళ్ళతో తలంటు స్నానం చేయవలెను.

ఈ స్నానం సాయంత్రంపూట తొట్టిస్నానంచేసి అరగంట ఆగి చేయవలెను. పెందలకడ పరుండి తెల్లవారుజామున లేవవలెను.

ఉదయం సాయంకాలము, పూటకు రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాని దూరం వేగముగ నడవవలెను.

వంటచేయు గృహములలోను భోజనం చేయు మనుజులను దరికైన జేరరాదు.

వంటలకూరలు పిండివంటలు విషయం వీటిని గురించి తలపునకు తెచ్చుకొనుటకూడ కూడదు. అతిగా తినరాదు.

ఎప్పుడు కూర్చుండక చిన్నచిన్న పనులుచేయుచు ఉదయం సాయంత్రం నడుచుచు సత్కాలక్షేపం చేయుట మరవరాదు.

మరా:—ఆహారము తీసుకొనుటకు ముందు తీసుకున్న అనంతరం పరిశుభ్రముగ నోరు పుక్కిలించుట.

తొట్టిస్నానం ఆహారము తీసుకున్న 3 గంటల లోగా చేయరాదు. స్నానం చేసిన గంటవరకు ఆహారం తినరాదు.

తొట్టిస్నానం చేయుటకు 1 గంట వెనుక ముందు తడిలో తిరుగుట - దేహమునకు తడి తగులనీయ రాదు.

కటిస్నానంచేసిన వెంటనే పొడిబట్ట కట్టుకొని దేహము వెచ్చబడుటకు 10 నిమిషములు పొడి నేలను వేగముగ నడుచుట.

ఆహారము చెప్పిన వేళలందుగాక మధ్యలో బంగారం వంటి పండ్లైనను ఒక తులంకూడ తినరాదు. చక్కని వెలుతురు గాలి వచ్చుచోట చుట్టు ప్రక్కల మురుగువాసనలు పెంటకుప్పలు లేని చోట, కిరసనాయిలు దీపం లేకుండ, ముఖం కప్పుకొనకుండ, ఎడమవైపుగాని బోరగిలిగాని పరుండవలెను. తల తూర్పుదిక్కుగాని ఉత్తర దిక్కుగాని ఉంచి నిద్రించవలెను.

ఆరు రోజుల కొకసారి మధ్యాహ్నం కటిస్నానము నకు ముందు అరటిఆకుల ఆతపస్నానం చేయ వలెను.

ప్రతిదినము పడకనుండి లేచుటతోను ఉదయం ఆహారమునకు ముందు సాయంకాలం ఆహారము నకు ముందు గాలి బాగా లోపలకు పీల్చవలెను. బయలుకు వెళ్ళి మలవిసర్జన చేయుటలో సందేహము కల్గుటతోనే ఆపక వెంటనే విసర్జన చేయ వలెను.

గ్రంథ విమర్శ

ది యూనివర్సల్ అన్‌కుక్‌డ్ ఫుడ్

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు
రాజమండ్రి
అట్ట 3—8—0 వెల క్యాలికో 4—8-

ప్రకృతి పత్రికా పాఠకులకు చిరపరిచితులు, అపక్వ శాకాహారాద్వైతసిద్ధాంత గ్రంథకర్తలు నగు డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు ఆంగ్లమున వ్రాసిన గ్రంథము.

ఇందు 12 అధ్యాయములును, నాలుగు అనుబంధ ములును, 221 పేజీలును గలవు. అమెరికను గ్రంథములతో పోల్చినచో వెలగూడ యెక్కువ గాదు. గ్రంథకర్త వండని పదార్థముల యొక్క శ్రేష్ఠత్వమును మిక్కిలి నిపుణముగా తుదివరకు సమర్థించి యున్నారు. కాలికవ్యాధులతో బాధ పడు రోగులకును, ధనహీనులైన వారికిని గ్రంథ కర్త చెప్పినట్లి విధానము యెంతయేని తోడు పడ గలదనియే మా నమ్మిక.

డాక్టరు ముత్తుగారు చెప్పినట్లే గ్రంథమును అంద రును కొని, చదివి, దానిప్రకారమాచరించి మేలు పొందవలయునని మాకోరిక. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులలో శ్రీ గోపాలరావు గారు అగ్రగణ్యులు. పెక్కు వత్సరముల నుండి తమ నిరంతర కృషిచేత పరిశోధనలు చేసి వాని ఫలితముగ ఈగ్రంథమును వ్రాసియున్నారు. ఈ గ్రంథము ఆంగ్లేయ భాషయందు వెలువరించి యుండుటచేత భారత దేశమందలి వివిధ రాష్ట్ర ములవారికిని, పాశ్చాత్యదేశవాసులకును తమ యనుభవములను అందజేసి అమూల్యమగు సహా యమును చేసినందులకు గ్రంథకర్తగారిని అభి నందించు చున్నాము.

స్వీయచరిత్ర

శ్రీ రామ రాజయోగీంద్రులు

(గత సంచిక తరువాయి)

1901 వ సం॥రంలో మే మంతర్వేదిపాలెమునుంచి పోలవరమువచ్చి (1938) నేటివరకు యిచ్చటనే యుంటిమి. అనేక వ్యవహారములు చేసితిమి. కాని బుద్ధిమంతు లెవ్వ రిప్పటికి "కృష్ణంరాజుగారీ తప్పుకార్య మొనరించి"రని చెప్పి ఋజువుపరచఁగలవారు లేరు. అందువలన మా తండ్రిగారు చేసిన యాగీ వ్యర్థమైపోయినది. ఇంతకును మాపై మా తండ్రిగారి కాగ్రహము గలుగుటకు గల ముఖ్యకారణము, మే మన్నముతోఁ బాటు మాంసము, క్షారకారములు, వేషములు, వైవాహికములు, త్యజించి, విరాగులమై హఠకర్మనిరతులమై చరించుటయే! అయినను ఆయనను మేము యథారీతిగా పూజించుచు సర్వ సదుపాయములు చేయుచు చాటుగా కాలయాపనముఁ జేయుచుంటిమి. తుదకు 1930 లో నైహిక వ్యసనములకు స్వస్తిఁజెప్పి, మాకు "బాబయ్యా" యని పిలుచుకొను ప్రాప్తి లేకుండఁజేసి, వచ్చిన చోటికి తిరిగి వెళ్ళిపోయిరి. గ్రంథవిస్తరభీతిచే మా తండ్రిగారి చరిత్ర నింతటితో ముగించి, నేను ప్రత్యేకముగా నంతర్వేదిపాలెములో ముదునూరి గంగరాజుగారింట పొందిన యవమానములను గూడ దెల్పి యీ ప్రకరణాంతముఁ జేతును. ముదునూరి గంగరాజుగారి వద్ద అరకలు తోలుకొని పోవుటకై యొకనాడు మోరి మునసబు తమ్ముఁడు వచ్చెను. "మా యెడ్లను రేపటి దినమున యీపంతులుగారి నడిగి తోలుకొని వెళ్ళవలెను" అని గంగరాజుగారు నా సముఖమున జెప్పి యతని నా నాటికి సాగనంపిరి. తరువాత నాతో "ఆ సంగతి నాకు తెలియదని యతనితో చెప్పుము" అని ఆయన మరుదినమునం దచ్చటికో వెళ్ళిరి. ఆవిషయమై నామనస్సు పరిపరి విధముల చింతించి, చేయునదిలేక మరుదినంబున గంగరాజుగారి యాజ్ఞ తూ, చా, తప్పకుండా నెరవేర్చితిని. దానితో అతఁడు విచారించుచు వెళ్ళిపోయెను. మరికొంతకాలమునకు మా మునసబుగారింటివద్ద నేనూ, గంగరాజుగారూ కూర్చున్న సమయమునం దతఁ డచ్చటికివచ్చి మమ్ముఁ జూచి "ఏమండీ! గంగరాజుగారూ! మీరు నా కరక లిత్తు నని మోసపుచ్చితిరే! మొదటనే లే దనినచో నేను మీ కొఱకై రాకపోదునే!" అని పదుమందిలోను గట్టిగా అడిగెను. అందుకు గంగరాజుగా రా తప్పును నా మీఁద త్రోసి "యతనితో (నన్ను వ్రేలితోఁజూపుచు) నేను చెప్పితిని. కాని యితఁడు పాఠములసందడిని విని పించుకొనలేదుగాఁబోలు" యని మృదువుగాబొంకిరి. అందు కచ్చటివారిలో కొందరు నావంకఁజూచి నవ్విరి. కొందరేమేమో అనిరి. నేనప్పుడు బానిసనై యున్నకారణమువల్ల నిజమునుగప్పిపుచ్చి ఆచీవాట్లకు గురియైతిని. చూచితిరా! అస్వతంత్ర జీవనము యొక్క మహామహిమ! ఎంతపనిఁ జేసినదో! ఆ విషయమై నిజముఁ జెప్పినచో గంగరాజుగారి వల్లను, అబద్ధమాడినచో నితరులవల్లను నా కవమానము గలుగనుండెను. అందువల్ల "గంగరాజుగారివల్ల అవమానము గలిగినచో నా కనేక యిబ్బందు లున్నవిగదా!" యని యూహించుకొని నేను మరుమాటఁ జెప్పక తల వాల్చవలసినవాఁడనైతిని.

మరియొకప్పుడు గంగరాజుగారికి బాకీయున్న పాలేరొకఁడు మానుకొని సఖినేటిపల్లి మునసబు అల్లూరి నరసింహరాజుగారివద్ద పాలేరుతనమునకై కుదిరెను. గంగరాజుగారికి సఖినేటిపల్లి మునసబుగారు ఆ పాలేరు బాకీ రుకలు యిచ్చుటకు

వప్పుకొని చాలకాలమువరకు వసూలు యివ్వక సుస్తీ చేసిరి. పాలేగుతనము మానిన తేదీనుంచి బాకీసొమ్ముకు వడ్డీ యిచ్చుకొనునట్లు వాఁడు గంగరాజుగారికి అర్ధరూపాయిస్టాంపుపై వ్రాసి యిచ్చెను. ఆ కారణమువల్ల అప్పుడప్పుడు గంగరాజుగారు సఖినేటిపల్లి మునసబుగారిని "వడ్డీతో సహా నా సొమ్ము యిచ్చివేయవలె"నని అడిగిరి. వారు "వడ్డీ మేమివ్వ" మని గట్టిగా చెప్పిరి.

ఈకథ యిట్లయిదారుమాసములు జరిగిపోయిన మీఁద, సొమ్ము తీసుకొని వచ్చి అంతర్వేది పాలెం మునసబుగారి యింటివద్ద కూర్చుని గంగరాజుగారికి "దస్తావేజు తెచ్చి వసూలుపెట్టించి సొమ్ము తీసుకోవలె"నని సాఖిరుచే వర్తమానించిరి? అందు కాయన కాగితమొసంగి నన్ను వెళ్ళుమని యాజ్ఞాపించిరి. నేను గంగరాజుగారితో "అయ్యా! ఏప్రకారము సొమ్ముతీసుకొనేది?" అని యడుగఁగా "వారి యిష్టానుసారము పుచ్చుకో!" అనిచెప్పిరి. నేను సందేహించుచు యిదివరకు నడిచిన కథ నెరింగియున్నను గంగరాజుగారి కాగ్రహము వచ్చునని మునసబుగారింటికి బోయి కాగితముఁ జూపి "మీ యిష్టానుసారమిప్పించవలసిన"దని గంగరాజుగారి వాక్యములు వారికి వప్పగించితిని.

ఆ వాక్యము లా మునసబుగారికి రుచింపక, అసలు మాత్రమే యివ్వ సంకల్పించితిమనియు, యీ సంగతి నీవుపోయి గంగరాజుగారితో చెప్పుమనియు, నన్ను తిరుగత్రోలిరి. నేను గంగరాజుగారితో జరిగిన వర్తమానము నివేదించి, "మీరచ్చటికి దయచేసినచో వ్యవహారము తేలికగా పరిష్కార మగు"నని చెప్పితిని. అంతట గంగరాజుగారు నాపై మండిపడి, "అచ్చటికి వచ్చుటకు నా కవసరములేదు. ఎవరి కవసరమైతే వారే వచ్చెదరులే!" యని గట్టిగా కేకలువేసిరి. నేను మరల మునసబుగారింటికేఁగి గంగరాజుగారు రానన్నారని చెప్పి "అయ్యా! మునసబుగారూ! "వడ్డీయివ్వననుట మీకు ధర్మముగా తోచినదా?" యని మాటవరుస కంటిని. ఆ మాటకు సఖినేటి పల్లి మునసబుగారు మాట్లాడలేదు. గాని అంతర్వేదిపాలెం మునసబుగారు చేతులో నన్న ఆంధ్రపత్రికను నేలవేసికొట్టి, కూర్చున్న కుర్చీ అదరిపోవునట్లు నన్ను జూచి పండ్లు పటపటఁ గొరుకుచు, కండ్లు గిరగిర త్రిప్పుచు, మేము వడ్డీ నిచ్చువారము గామనియు, పోయి మీ యిష్టానుసారము చేసుకోవలసినదని గంగరాజుతోఁ జెప్పుమనియు, ఒళ్ళు తెలియక వదరుచుంటివనియు నన్ను చెడా మడా ఆఁడిపోసిరి.

అనముద్ధుఁడ నగుటవలన అక్కడనుంచి లేచి గంగరాజుగారివద్దకేగి "తాతయ్యా! మునసబుగారు బాకీసొమ్ముకు వడ్డీ నిచ్చునదిలేదనియు, మీ యిష్టానుసారము చర్య జరిగించుకొనవచ్చుననియు వారు నాతోఁ జెప్పినమాటలు జెప్పితిని.

చూచితిరా! బానిసత్వప్రభావము! ఎంతపనిఁ జేసెనో! వెళ్లినచో మునసబుగారు, వెళ్ళనిచో గంగరాజుగారు నన్నే బాధించిరి. కంతేటి వెంకట్రాజుగారి తమ్ముఁడు, తిరపతిరాజు, వారి పినతండ్రి కుమార్డు చినవెంకట్రాజు, సఖినేటిపల్లి మునసబు అల్లూరి నరసింహరాజు గార్లతో మా యగ్రజులు మోరిస్కూలులో నొక్క క్లాసులోనే చదువుకొనుట, ఆడుకొనుట, రాత్రి యొక్కచోటనే శయనించుట గూడ చిన్నతనములో జరిగిపోయినది. కంతేటివారి యిండ్లును మా యిండ్లును సమీపమందే గలవు. వారి భూములు మా భూములు కలసియేయున్నవి. స్కూలులో వారికంటె మా యగ్రజులే తెలివిగా పాఠములు

నేర్చుకొనుచు మార్కులలో మొట్టమొదటి వారుగా నుండి మాష్టరుకు సహాయముగా పని చేయుచుండెడివారు. ఆ సంగతి వారెల్లరు బాగుగా నెరుఁగుదురు. అయినను అప్పట్లో వారు శ్రీమంతులు, మేము సామాన్యులము. అందువల్ల వారికి మాయందు నిరసనభావము కొంచె ముండెను. చదువు మాకంటె వారి కేవిషయము లోను హెచ్చులేదు. కంతేటివారు "ముదునూరి" వారింటికిని, మా తాతగారు "ముదుండి" వారింటికిని యిల్లరికము వచ్చినవారే! కంతేటివారితో "ముదునూరి" వారి పేరున్నూ పొత్తూరివారితో "ముదుండి" వారి పేరున్నూ మాసిపోయినవి.

కంతేటి వెంకట్రాజుగారు స్వతస్సిద్ధముగా దీర్ఘకోపములేని దయార్ద్రస్వభావులే! కాని వారికి పరులుజెప్పు చాడీవాక్యములు నమ్మి యుక్తాయుక్తములు విచారింపక యొరులపై తొందర పడుట యను నొక చిన్న దుర్గుణముగలదు. అది వారికిని యితరులకునుగూడ అప్పుడప్పు డనర్థకమును దెచ్చుచుండెను. ఆవిషయమును నేను బాగుగా నెఱిఁగినవాఁడ నగుటవలన, వారిదురభి తనమును లెఖ్కచూచుకొనక (లెఖ్కచూచి చేయున దేమి?) యథారీతిగా వారి పిల్లలకు విద్య గరపుచుంటిని. మా కీలనో చిన్ననాటనుంచియు స్వాతంత్ర్యాభిలాష మెండు. అందుకనుగుణముగా మేము స్కూలుమాష్టరీ వృత్తినిఁ జేసుకొని అంతదరిద్రదశలోఁగూడ "గురువులమై" గౌరవముగా జీవించఁగలిగితిమి.

పౌరుషము నిలుపుకొనఁదలంచి గంగరాజుగారు పాలేరుపై దావాచేసి బాకీడిక్రీ పొందుట, అందుకొఱకై గంగరాజుగారింటికి నఖనేటిపల్లి మునసబు వగైరా పదిమంది పెద్దమనుష్యులు వచ్చుట, అసలు సొమ్మిచ్చి, ఖర్చులు వడ్డీ యివ్వక బాకీ రద్దుపరిపించుకొనుట, "నీ వల్లనే యింత గందరగోళము జరిగిన"దని పెద్దమనుష్యులు నన్నే మందలించుట, గంగరాజుగారికి అభాసు గలుగునని నేను నోరుమూసుకొని వారి చీవాట్లకు తల యొగ్గుట, వారు వెళ్ళినవెనుక గంగరాజుగారితో "మీరప్పుడే యీపనిఁ జేసినచో నెంత బాగుండు" నని చెప్పగా, "అంతమంది పెద్దమనుష్యులు మన కాళ్ళవద్దకువచ్చి బతిమాలితే వారిమాట లెట్లు త్రోసివేయఁగలను; పోనీలెద్దూ! వాళ్ళంటే నీ సొమ్మేమి పోయింది" అని నాకు సమాధానము జెప్పుట, పైగా అంతటినుంచి కంతేటి వెంకట్రాజుగారు నాపై వేరుభావము పొందుట, చివరకు వారు నాపై కరుణగలిగి నా స్కూలు నెత్తి వేయించి నాకు దాస్యవిముక్తి గలిగించుట గూడ జరిగినది.

మరియు, మాకును మాతండ్రిగారికిని గలిగిన విచిత్ర యుద్ధములు, చమత్కారపు మందలింపులు, అకటావికటపు తిట్లు, పనికిమాలిన దీవెనలు, శోచనికార్యములు, అనవసరపు ప్రయాణములు, మట్టి పదార్థ భక్షణములు మున్నగు వివిధ విషయములనుగూర్చి వ్రాయఁదలంచినచో, తిలకుగారి కర్మయోగశాస్త్రమునకంటె, గాంధిగారి స్వీయచరిత్రకంటె, క్రీస్తుగారి బైబిలుకంటె, పెద్దగ్రంథమగుట తప్పదు. దానిని చదువుటవలన పాఠకులకు ప్రయోజనమేమియున్నను విసువు గలుగ వచ్చుననెడి భావముతో నింతటితో విరమించితిని

౧౪. యోగారంభము

శ్రీ శ్రీ శ్రీ కపిల రాజేశ్వరరావు పంతులుగారి కరుణాకటాక్షమువలన మా యగ్రజునికి వ్యాధి తగ్గి సామాన్యమగు నారోగ్య మబ్బినది. అంతటి యారోగ్య మింతకుముం దెన్నఁడును లేని కార

ణాముపలన అప్పట్టున నదియే గొప్ప వరప్రసాద మైనట్లు భావించితిమి. 1914 లో మా యగ్రజులు, 1915 లో మా తమ్ముఁడు, 1916 లో నేను, 1917 లో మా వదినెగారు, వరుసగా జల చికిత్స నారంభించితిమి. మా తల్లిదండ్రులు తప్ప మిగతా మేము నలుగురము వరుసగా అన్నము, కూరలు, దగ్ధపదార్థములు విడిచి కేవలము ఫలములు పప్పులు కాయలు దుంపలు తినుచు కాలక్షేపముఁ జేయుట కారంభించితిమి. చక్కఁగా జీవయాత్ర జరుగుచుండెను. 1918 లో సద్గురు వాక్యానుసారముగా మొదట షట్కర్మల సనుభవమునకు తేఁదలంచి పట్టుదలగా కృషి ప్రారంభించి, 'ధౌతి, నేతి, త్రాటకము, కపాలభాతి' యను నీ నాలుగు కర్మలను సిద్ధింపఁ జేసుకొంటిమి. ఇఁక 'నౌలి' 'వస్తి' తెలుసుకొనవలసి యున్నది. అవి సర్వసాధారణముగా పట్టుబడు కర్మలుకావు. ఇదివరలో సద్గురుమూర్తిగా రా కర్మలను జూపించియుండిరి. కాని మరి యితరాదర్శ మేమియు లేదు. అందుకొఱకై 'హఠయోగ ప్రదీపిక' మున్నగు ననేక యోగ, వేదాంత గ్రంథములను చదివితిమి. అవి చదివినంత మాత్రమున మా కేమియు ప్రయోజనము గలిగినది గాదు. "హఠయోగ ప్రదీపిక" అస్వాభావిక జీవితమును బోధించుచుండినట్లు స్పష్టముగా తెలుసుకొని గ్రంథాభిలాషను త్యజించి, తణుకు తాలూకా కొండేపాడుకరణం తల్లాప్రగడ శీతయ్యగారు హఠయోగాభ్యాసము చేయుచుండిరని వదంతివలన విని 'వస్తిక్రియ విషయములో మీ విధాన మెఱిఁగింప వలయు'నని ప్రార్థనా పూర్వకముగా నొక రిప్లయికార్డు వారికి వ్రాసితిని. దానికి వారి జవాబు దొరకనందున మరల రెండు మూఁడు రిప్లయి కార్డులు వ్రాసి, ఫలితముఁ గానక, వారి నిజవృత్తాంతమును వాకబుజేసితిమి. వారుచాలా స్థితిమంతులనియు, అన్నదాతలనియు, సాధుసంరక్షకులనియు, ప్రతిదిన మైదారు తులముల బసవ పత్రిని సేవింతురనియు, నీటిపై తేలఁగలరనియు, గుదస్థానములో గొట్టమును దూర్చి దానివెంట నీరు లోనికిపీల్చి కడుపును శుద్ధిజేయుదు రనియు, మద్యమాంసాది నిషేధము వారికి లేదనియు, అన్నము, కూరలు, పచ్చళ్ళు, పిండి వంటలు విశేషముగా భుజించు చుందురనియు, ప్రాణాయామముపై గగన మార్గమున కెగిరి కాశీకిపోయి తిరిగి రాదలంచిన ప్రయత్నములో వారి యన్నను, తమ్మునిఁగూడ గోల్పోయిరనియు తెలిసినది. తరువాత కొంతకాలమునకు సీతయ్యగారుకూడ సోదరులను జేరుకొనిరి.

సీతయ్యగారి చావు చాల విపరీతముగా జరిగిపోయినది. ఒకదినమునం దాయన దిట్టముగా మాంసముఁదిని అయిదారు సైను బ్రాందీబుడ్లను ఒక గదిలో భద్రపరుచుకొని గంజాయిలో నల్లమందుఁజేర్చి బాగుగా పీల్చి ఆ తిక్కతో నా గదిలోఁ బ్రవేశించి, తలుపు మూసుకొని తాను "తలుపు తెరువు"మని చెప్పువఱకు నితరు లెవ్వరును ఆ ప్రయత్నము చేయవద్దని చెప్పిరట. తదుపరి రెండు దినములు తాళి, ఆ గదియందెట్టిసందడి లేనట్లు గుర్తించి, గ్రామోద్యోగులు, బంధువులు, మిత్రులు, శిష్యులు, ఆలోచించుకొని తలుపు తెఱచి చూచిరట, అందు పద్మాసనముపైఁగూర్చుని, చచ్చిబిగిసిపోయిన సీతయ్యగారి కళేబర ముండెనట. దానిని వెంటనే దహనపరిచి కేసు లేకుండఁ జేసిరట. అంతట వారిశిష్యులు సీతయ్యగారి చావును గూర్చి చాలా దుఃఖాక్రాంతులై అచ్చటినుంచి లేచిపోవుచు కీర్తి స్తుసువార్తలవంటి యొక సువార్తను ప్రకటించిరి.

ఆరోగ్యతత్త్వము

పువ్వాడ వేరాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

సుఖముండదనుట నొక్కిచే. రోగులైనవారు తామితరులతో పాటు సుఖమనుభవించుటకు (అని తిరుగుటయందు) అర్హులుగారని మనవగూడదు. కాన ఎల్లప్పుడును స్వభావసిద్ధమయిన ఆహారవిహారములు గలిగి నాగరికతను విడిచి ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకుట మొదటిపద్ధతి. రోగాంకురములు గలిగినతోడనే లంఖణాది సూక్ష్మక్రియల చే తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందుట రెండవపద్ధతి.

రోగము ముదిరి శరీర మవశమైనప్పుడైనను మందుమాకుల చేతను మనుష్యజ్ఞానముచే కనిపెట్టబడిన అపసిద్ధాంత సంబంధమైన వైద్యసహాయముచే నారోగ్యమును బొందగోరక ఇక చెప్పబోవు సూక్ష్మక్రియలచేతను ప్రకృతిసిద్ధాహారము తోడను తిరిగి ఆరోగ్యమును బొందుట మూడవ పద్ధతి.

రోగము ముదిరి సన్నిపాత జ్వరముతో తొందర పడుచుండి వైద్యునిదగ్గరకు పోయి, అడిగిన కట్నము చెల్లించి రోగము కుదుర్చుకొనుటకు బ్రయత్నించకుండ నుండగలమా యని ప్రశ్నించ వచ్చును. దానికి సమాధానము బాగుగ ఆలోచించిన మీకే బోధపడగలదు. ఎంత తెలివిగల వైద్యుడైనను, ఎంతపెద్ద ఖర్చుతో నెందరువైద్యుల మార్చినను పెక్కుమందిరోగులు మరణించుచునే యుండుట అందరును యెరిగినవిషయమే. అనేక మందులు మార్చి వైద్యులు పెక్కండ్రు చేరి తలలు బద్దలగునట్లు ఆలోచించి చేయువైద్యము గూడ నందరు రోగులను బ్రతికించలేకపోవుటయేగాక రోగికుటుంబపోషణకేమియు లేకుండ ద్రవ్యమంతయును లాగుకొనుట దప్ప ఫలితమేమియు లేదు. ఆయుర్దాయమునకు మందులేదు. డబ్బుండినను ఒక ప్రాణినైనను గాపాడలేరు. కాన కూనీ చికిత్సా విధానము తక్కిన పద్ధతులకంటె నపస్త్రకముగా సర్వరోగములను ఒకే పద్ధతి చికిత్సచే గుదుర్పగలదు. ప్రపంచము నంతటినుండియు వచ్చిన యోగ్యతాపత్రముల చేతను ప్రతి గ్రామమునందును పట్టణమందును కొందరిచేనైన నాచరింపబడి లాభమును పొందబడుట చేతను ప్రతివానికిని తెలిసియేయున్నది. తక్కిన వైద్యవిధానములలో, నిన్నను యథార్థమనుకొన్నది, నేడు అబద్ధమగుచున్నది. సిద్ధాంతమే తప్పైనపుడు అందు పండితుడైనవాడేమి చేయగలడు? కూనీ సిద్ధాంతము ప్రకృతి మాత ననుసరించు నదియు దేశకాల పాత్రములచే మార్పు నొందని యథార్థతత్వమగుటచే దీని ననుసరించుట వలన భయములేదు. ఆయుర్దాయము లేని వాని విషయము చెప్పలేముగాని యేవైద్యము చేతనైనను గుదురురోగ మంతకంటె శీఘ్రకాలమునందును, కష్టసాధ్యములు సుసాధ్యములుగను, అసాధ్యములు కష్టసాధ్యములుగను గుదురుచుండుట సర్వజన విదితమే. తొట్టివైద్యమున కసాధ్యమైన రోగమే వైద్యముచేతను గుదరదు. కాని రోగస్థితిచే సంఘసుఖముల కనర్హులైన జనులు తమస్థితిని గ్రహించుకొని కుతర్కములను బోక ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకవలెను.

రోగమన శరీర మన్య పదార్థముచే నిండియుండి అవయవములు వాని వాని పనులను గ్రమముగ చేయలేని స్థితియందున్నప్పుడు పరమాత్మునిచే నేలోపమును లేకుండ సృజింపబడిన శరీర మట్టి యన్యపదార్థమునందు మందము గలిగించి పులిసి పొంగునట్లు చేసి దానిని శరీరమునందుండి వెడలగొట్టి శరీరము నెప్పటి స్థితిలోనికి తెచ్చుటకుగాను శరీరము చేయు ప్రయత్నమే! అందువలన రోగమున భయపడ నవసరములేదు సరిగదా, ప్రకృతిచికిత్సచే నా యవయవముల శక్తి నభివృద్ధిపరచి, వానికి మామూలు పసయైన జీర్ణసంబంధమైన పని లేకుండ జేసినయెడల శీఘ్రకాలములో పదార్థమును బహిష్కార అవయవముల గుండ వెడలించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అనగా అన్యపదార్థము శరీరమందు చేరుటచే రోగము గల్గును. దానిని వెట్టివేయుటచే నారోగ్యము గల్గును. ఇదే యీశాస్త్రమునందలి తత్వము. రోగము యొక్క పేర్లతో నీ శాస్త్రమునకు సంబంధము లేదు. చికిత్సావిధానమునందు గూడ మార్పు లేదు. ఆ యన్యపదార్థమే యవయవము చుట్టుప్రక్కల జేరి దాని పని నభ్యంతరపెట్టునో దానినిబట్టి వైద్యసాంప్రదాయకులు రోగమునకు పెక్కునామముల గల్పించిరి. ఆపేళ్లు లోకమునందు వెళ్ళ పారియుండుటచే నందరకును అనుభవములు గాన ఆపేళ్ళనే యిందు గూడ వాడెదనుగాని చికిత్సకు వానితో నెట్టి సంబంధమును లేదు.

పెక్కువిధములైన వైద్యముల చే పనిలేదు. ఏ రోగమునైనను ఈ చికిత్సచే గుదుర్ప మొదలిడుడు. వైద్యుల మందులందు కంటె మొదటిరోజుననే రోగి సుఖము ననుభవించుట, నిద్రపట్టుట మొదలగు శుభసూచనముల గనిపెట్టగలరు. కాన మనస్సును జిక్కపట్టుకొని తత్తరపాటును విడిచి ఈ చికిత్సచే రోగము కొంచె ముద్రేకించినప్పుడును మరియొక విధముగ మారినపుడును భయపడి వైద్యులసలహాల

నడిగిన, వారు దీనితత్త్వము తెలియక కొందరును, తమకు వచ్చు డబ్బును పలుమఱిడియు తగ్గనను అసూయచే కొందరును మరింత అధైర్యమును గలిగించెదరు. అనేక వైద్యములు పెక్కేండ్లు చేసి ఆరోగ్యము నొందలేక తొట్టివైద్యముచేసి ఆరోగ్యమందుటకు సిద్ధముగానున్న రోగులలో వైద్యుని సలహా నడిగినపుడు అంత కష్టమొందును, నాలుగు మాత్రలతో ఆరోగ్యము నందునట్లు జేసెదనని కొందరును, ఉప్పులేనితిండి మనకు పడదని కొందరును భయపెట్టి మాన్పి మృత్యుసదనమునకు పంపబడిన వారిని నేనెరుగుదును. తొట్టివైద్య మారంభించిన కొలదికాలమునకు మందులచే శరీరమం దణగియుండిన జ్వరాదికాలిక రోగములు తరుణస్థితిలోనికి రాగలవు. దీనినే (curative crisis) కుదురుటకుగాను గలుగు ఉద్రేకములందురు. ఈ యుద్రేకములు గలిగినపుడు భయపడి తొట్టివైద్యము మాని మందులు పుచ్చుకొనినయెడల ప్రాణాపాయము గలుగ గలదు. కాని మామూలుగా తొట్టివైద్యము చేయుచు ఆహారమును పూర్తిగాగాని కొంతవరకుగాని తగ్గించినపుడు బహు సులువుగ యీ యుద్రేకములు తమంతటనే పోవును. తమకున్న రోగముగాక క్రొత్తరోగములు కనిపించినపుడు తొట్టివైద్యమువలన గలిగిన వనుకొనకూడదు. శరీరమందు అదివరకు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు తొట్టివైద్యముచే మందుల దోషమును హరించివేయుగానే తిరిగి పైకి వచ్చినవిగాని అవి క్రొత్తరోగములుగావు. తొట్టివైద్యమునందు లోపలకు రసవిషపాషాణములవంటి మందులేమియు మనమివ్వలేదు. గాన క్రొత్తరోగములు గలుగుట కవకాశము లేదని గ్రహించవలెను. తలనొప్పికి మందు పుచ్చుకొనగా ఒకరోగి గుడ్డివాడాయెను. కంటివైద్యము చేయించగా తిరిగి తలనొప్పి వచ్చెను. ఆరోగి తొట్టివైద్యము చేయగా తిరిగి రెండు రోగములును కనిపించి అంతరించెను. ఇట్లు ఒక రోగమునకును మరియొక రోగమునకును సంబంధముండుటచే తొట్టివైద్యము చేయునపుడు చివరరోగమునుండి పుట్టినపుడు తలస్థించిన జిగటపిరోచనములవరకు సర్వరోగములును అన్వయ క్రమముగా కనిపించి అన్నియు పూర్తిగా నిర్మూలించును. అందువలన నిర్భయముగా తొట్టివైద్యము చేయవచ్చును. ఒక రోగికి ఒకేసమయమునందు అనేక దోషములుండి ఒకదోషము కుదుర్చుటకు మందిచ్చిన మరొకటి విజృంభించి ప్రాణాపాయము రాగలదు. పైచిహ్నముల బట్టి మందిచ్చినపుడు రోగస్థితి సరిగా తెలిసిపెట్టలేక రోగ మొకటి మందొకటియై అపాయము రాగలదు. వైద్యులని పట్టాలు గలవారు తమ పొరబాటుచే కొందరజీవములదీసినప్పటికిని వారికి శిక్షలేదుగనుక రోగియొక్క ఆయుర్దాయమును నిందించెదరేగాని వైద్యుని పొరబాటునుకానరు. తొట్టివైద్యమందు శరీరమందలి సర్వావయవములను ఒకేసారి బలపరచి ఎక్కడెక్కడ చేరిన రోగ పదార్థమును గూడ గదలించి, ముందు చేరిన దానిని ముందును తరువాత చేరినదానిని తరువాతను వరుసక్రమమున నెట్టివేయును. అందువలన శరీరజాగ్రతయేగాని వైద్యునియొక్క తెలివితేటలంతగా అవసరము లేదుగాన ప్రతి గృహము నందును భాగ్యవంతులును పేదలును, పెద్దలును పిన్నలును నిర్భయముగా నీచికిత్సావిధానముల నుపయోగించుకొని సుఖించెదరుగాక! ఆరోగ్యము చెడినట్లు అనుమానము గలిగినవెంటనే గాని లేక ప్రతిసంవత్సరమును శీతకాలమునందు ఒకటి రెండు మాసములుగాని ప్రకృతి యాహారముతో నీ చికిత్స చేయుచుండిన పక్షమునందు జను లందరును ఆరోగ్యవంతులై రోగము లెరుగక వైద్యుల పాలబడక నిరుద్యోగమువలన మాడుచుండెడి యీ రోజులలో ధనవ్యయములేక సుఖించెదరు. వైద్యము జీడివంటిది. అంటిన విడువదుగాన మందుల వైద్యమునకు పోకూడదు.

౨ చికిత్సాసాధనములు.

1 శీతలోదక తొట్టిస్నానములు 2 బాష్పస్నానములు 3 ఆతపస్నానములు 4 మట్టికట్లు 5 తడిగుడ్డకట్లు 6 విరేచనబద్ధకము గలిగినయెడల సముద్రపు ఇసుకను సేవించుట.

౩ శీతలోదక తొట్టిస్నానములు.

ఇవి కటిస్నానములనియు, లింగస్నానములనియు రెండు విధములు.

ఈరెండు స్నానములకును గూడ 5-8 బిందెల నీళ్ళు పట్టెడు తొట్లెలు గావలయును. ఈ తొట్లెలు మట్టితోగాని కర్రతోగాని, జింకురంగుపూసిన ఇనపరేకుతోగాని ఇత్తడితోగాని చేయించవచ్చును. ఒకేచోట నివాసముగా నున్నవారు పెరడునందుగాని, పొలములో కాలువసమీపమందుగాని ఇటుకతో కట్టించుకొని సిమెంటు పూయించి నీళ్లు అక్కరలేనపుడు పోవునట్లు, అడుగుభాగమునందు దొర తూము నేర్పాటు చేయించుకొనిన శాశ్వతముగ నుండును. తొట్లు గుండ్రముగగాని ఆదోకుగగాని ఉండవచ్చును. ఆదోకుగ నున్నచో అనుకూలముగా నుండును. బస్తీలయందు అమ్మబడును. లేక సీనారేకు పనివాళ్ళచే చేయించుకొనవచ్చును. మట్టితొట్టి చాలబరువుగ నుండునుగాని తక్కువవానికంటె శ్రేష్ఠమైనది. దేశములవెంట తిరుగువారికి రేకు తొట్టెలే వీలుగనుండును. తొట్టి సంపాదించినపిమ్మట

అందులోనికి సరిపడి తొట్టినిండ నీళ్లున్నపుడు పీటపైని మూడంగుళములు నీరుండునట్లు అమరెడు కుర్చీపీట యొకటియు, ముతకతుండుగుడ్డ, జేబురుమాళ్ళు వీనికి గావలసిన పరికరములు.

౪ కటిస్నానము



తొట్టెలో మూడువంతులు నిండునట్లు నీళ్ళు పోయవలెను. ఈనీళ్ళు 4 బిందెలకు తగ్గరాదు. రోగి తొట్టిలో కూర్చుండి వీపు నిలువుపైపుననుండు నొక అంచునకు జేర్చి కాళ్ళుచాపి రెండవ అంచుపైని కాళ్ళు నుంచవలెను. అపుడు నాభి మొదలు తొడలదిగువ వరకు నీళ్ళలో నుండునట్లు పరుండవలెను. నాభిపైభాగమును మోకాళ్ళును వానిక్రిందిభాగమును తడియరాదు. తొట్టిలో దిగునపుడు పాదము లందుంచి దిగకూడదు. అరకాళ్ళు తడియకూడదు. తల తడియకూడదు. ఈరెండింటికి వెచ్చగా నుండునట్లు వూలుటోపీని మేజోళ్ళను తొడుగుకొనిన నింకను మంచిది. తొట్టిలో నావిధముగ పరుండి అరచేతిలో ముతకతుండుగుడ్డగాని లేక చిన్నముతకగుడ్డగాని నాలుగైను మడతలు మడిచి అరచేతియం దుంచుకొని పొత్తికడుపును కుడినుండి ఎడమునకు ఎడమనుండి కుడికిని చురుకుగను కడుపునొక్కకుండ పైపైని రుద్దుచుండవలెను. ఒకచేయి నొప్పిగానుండిన మరియొకచేతితో రుద్దవలెనుగాని కొంచెమునేపైనను రుద్దకుండ కూర్చుండగూడదు. స్నానము ముగించగనే లేచి తుడుచుకొని బట్టలుకట్టుకొని శరీరమునకు చెమటపట్టునట్లు దేహపరిశ్రమ ఎండయందునను, గాలి ధారాళముగా వీచుబయలునందును చేయవలెను. లేచుటకు దార్ఢ్యము లేని రోగులు ఎండలో ముఖముగాక మిగిలినశరీరమంతయు కంబళివంటి రోమపు దుప్పట్లతో గప్పుకొని చెమట పట్టునంత ఉష్ణము వచ్చువరకు పరుండవలెను. తొట్టిస్నానము వలన గలిగిన శీతమునకు ఉష్ణమువలన ప్రతిక్రియ గావలెను. కాన ఇట్టి క్రియ మిక్కిలి అవసరము. తొట్టివైద్యము చేయువారిలో అనేకులు ఈ యనంతర కృత్యమైన పరిశ్రమను చేయుటకు బద్ధకించెదరు. అందువలన తగినంతఉపయోగము లేకపోవుటయేగాక శరీరముయొక్క చైతన్యముగూడ నష్టపోవును గాన తొట్టిస్నానముతో బాటు యీ యనంతర పరిశ్రమకూడ చేసియే తీరవలెను. స్త్రీలు పరిశ్రమజేయుట కిష్టపడనియెడల మరునగా తొట్టిలోని నీళ్ళు పారబోయుట, తిరిగి తొట్టినిండ నీళ్ళుతోడుట, ఒడలు అలయునట్లు చురుకుగా తుడుచుట, అలుకుట, ఎండలో పచారులు చేయుట మొదలగు పనులచే చెమటపట్టునంతటి పరిశ్రమ గల్పించుకొనవలెను. భాగ్యవంతులు నీళ్ళుపోయుటకును ఇంటిపనులకును నౌఖరులను పెట్టుకొందురుగదా, వారికిట్టి పరిశ్రమ గావలెనన్న ప్రకృతిమాతకు భాగ్యముతో పనిలేదు. వీరియందు పక్షపాతము జూపదు గాన సర్వజనులును తగినంత పాటుపడవలెను. బాలికను బెట్టి నీళ్ళుమోయించుకొనుచు తాను కసరతు చేయుటకంటె తానే నీళ్ళుమోయుట, దొడ్డియందు పాదులుపెట్టుకొని తొట్టినీటిని వానికి పోయుట, వానికి నీరు ప్రవహించునట్లు త్రవ్వి గట్టుకట్టుచుండుట, పుష్పములతోట పెంచుట మొదలగు పనులవలన స్త్రీపురుషులకు సంతోషదాయకముగ నుండి ఆరోగ్యమతిశీఘ్రకాలములోనే లభించును. శరీరమెప్పుడును మోటగా నుండునట్లు నుండవలెనేగాని నాజూకుగా నుంచకూడదు. ఇవి సాధారణవిధులు. శ్లేష్మరోగములందు ఆయాసముగానున్నపుడును కొన్నితాపజ్వరములందును నాభిపైభాగము రొమ్మువరకునునీటిలో తడిసిన సౌఖ్యముగా నుండుననిరోగి కోరినప్పుడుమాత్రము రొమ్మువరకును నీళ్ళలో మునుగునట్లు పరుండవచ్చును. కానిమోకాళ్లును వాని క్రిందిభాగమును శిరస్సును తడియగూడదు. అరఘంటకంటె యెక్కువకాలము చేయవలసినపుడు తొట్టిలోని నీళ్ళను తీసివేసి తిరిగి నీళ్ళను పోయవలెను. ప్రతిస్నానమునకును నీళ్ళను మార్చవలెనే గాని ఒకసారి స్నానముచేసిన నీళ్ళలో తిరిగి స్నానము చేయగూడదు.

౫ లింగస్నానము

లింగస్నానమునకు తొట్టినిండ నీళ్లుండవలెను. ఆ నీళ్ళలో నొక కుర్చీపీట నమర్చవలెను. పీటపైన రెండుమూడంగుళముల యెత్తున నీళ్ళుండవలెను. ఈ స్నానమునందు పాదములును శిరస్సుగాక శరీరమంతయు పొడిగానేయుండును నీళ్ళలో లింగముమాత్రముండును. పిర్రలుమాత్రము తడియును. ఈ స్నానము స్త్రీలకును పురుషులకును ఒకేరీతిగ నుండదు. పురుషులు పీటమీద కూర్చుండి కాళ్ళు తొట్టివెలుపల పాదములు తడియకుండ నొకపీటమీదగాని రాతిమీదగాని యుంచవలెను. లింగాగ్రమునందలి చర్మ

మును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతియొక్క మూఁపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేళ్ళనడుమ గట్టిగా నొక్కిపట్టి యీ చేయి ములింగాగ్రమునుగూడ నీళ్ళలో నుండునట్లు పట్టుకొని కుడియరచేతిలో మెత్తని జేబురుమాలువంటి గుడ్డ నొకదానిని 4 లేక 5 పొరలు గలుగునట్లు మడచినదాని నుంచుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్రమందలి చర్మముమీదనుండి యీడ్వవలెను. అనగా యీ గుడ్డతో లింగాగ్రమును ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఇంతియగాని చర్మమును వెనుకకును ముందునకును గదలునట్లు తోయకూడదు. ఈ చర్మమందలి వ్రేసి లింగమునకు నీళ్ళు తగలకూడదు అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళుగాని తగిలినయెడల ఉద్రేకము గలిగి ఇంద్రియస్ఖలనము గలుగును. గాన ఈస్నానమును బహుజాగ్రతగ జేయవలెను. లింగాగ్రమందలి చర్మమును గట్టిగా వ్రేళ్లమధ్య నొక్కిపట్టి చర్మమునే ప్రక్షాళన చేయవలెను. ఈ చర్మముయొక్క చివరనే శరీరమందలి సర్వనాడులయొక్కయు కూడలిస్థానముగలదు గాన దీనిని గుడ్డతో వచ్చునీళ్ళతో ప్రక్షాళనచేయునపుడు శరీరమంతయూ ఒకసారిగా శీతమును పొందగలదు. కాని లింగాగ్రమునందట్టినాడుల కూడలిస్థానములేదు గాన దీనికి నీరు తాకగూడదు. సున్తి చేసుకొను మహమ్మదీయులీ లాభమును పొందజాలరు. వారు కటిస్నానమును మాత్రము జేయగలరుగాని ఈ స్నానము వారికి లేదు. స్త్రీలు పురుషులవలెనే పీటపై కూర్చుండి అరచేతనున్న గుడ్డతో నీళ్ళను పైకితెచ్చి యోనియొక్క పైభాగమునుండి క్రిందికా గుడ్డను నీళ్ళతోగూడ యీడ్వవలెను. మోటతనముగ క్రిందికి మీదికి రుద్దకూడదు. యోనియొక్క పైచర్మమునకు నీరు అంటవలెనేగాని యోనిలోనికి నీరు పోకూడదు. ప్రక్కలకుగాని పైకిని క్రిందికిని గాని నొక్కి తోముటవల్ల అపాయము గల్గును. గాన పైనుండి క్రిందికిమాత్రము చురుకుగా ప్రక్షాళన చేయవలెను. తెలియనివారు తెలిసినవారినడిగి యీ స్నానక్రమమును నేర్చుకొనవలెను. ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పనిచేయునదియు, తప్పుగా జేసిన అపాయముగలదియును గాన మొదట గురుశిక్షయుండిన మేలు. స్నానానంతర కృత్యములు కటిస్నానమునకువలెనే. పరిశ్రమ మొదలగునవి తప్పక జేయవలెను. ఇందుకూడ అరగంటదాటి చేయునపుడు నీళ్లు మార్చవలెను. లింగస్నానమునందు నీళ్ళెంతచల్లగానుండిన అంత గుణముగలదు. అయినను మంచు మొదలగువానిచే నీళ్ళను చేతులు కొయ్యబారునట్లు చలువ చేయనక్కరలేదు. శీతకాలమునందు ఉదయమున చలి అధికముగా నుండును గాన నీళ్ళను మిక్కిలి చల్లగానేయుండును. కొత్తకుండలో నీళ్ళుపోసి నిలవయుంచి ఆ నీళ్ళను ఉదయమునందు ఉపయోగించిన చాలును. చన్నీళ్ళలో కటిలింగస్నానములు చేయుటకు భయము గానుండును. గాని తొట్టిలోకూర్చుండిన వెంటనే శరీరము చల్లబడగానే లోపలనుండి రక్తప్రవాహము శరీర పైభాగమందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దానిని ఉష్ణము చేయును. కాన చలిబాధకు భయపడనక్కరలేదు. చన్నీళ్ళలో యీ స్నానములు చాలసేపు చేయుటచే శరీరమందలి చైతన్యము తగ్గునని కొందరి మతము. శీతలదేశవాసుడైన కూనేమహాశ్రీ చే పరీక్షించబడిన చికిత్సలు గాన ఉష్ణదేశవాసులమైన మనము ఆవిషయములో భయపడ నవసరములేదు. చన్నీటియందు కటిలింగస్నానములు చేయుటవలన నాడీకూటములైన కటిలింగప్రదేశములందు చలువ వ్యాపించును. ఈ ప్రదేశములను తిరిగి వేడిచేయుటకై రక్తప్రవాహ మీ వైపునకు మరలును రక్తముతోబాటు పొంగియుండిన రోగపదార్థము కూడ యీ వైపునకు మరలుటలో జీర్ణకోశమునందు ప్రవేశించును. అందుండి బహిష్కారావయవములద్వారా బయటకు వెడలును. ఈయన్యపదార్థము మొదటయేయేమార్గములగుండ సంచారముచేసి అవయవముల ప్రక్కను చేరునో ఆ యా మార్గములగుండ తిరిగి జీర్ణకోశములకుచేరి బహిష్కరింపబడుటచే రోగకారణము నశించును గాన దానితోబాటు రోగము మొదలంట నశింపగలదు. కటిలింగస్నానములకు ప్రవాహోదకమే శ్రేష్ఠము. మంచినీరేగాని పనికిరాదు ప్రవాహోదకము దొరకని చోటులందు చెరువునీళ్లను అవియును దొరకనిచోట త్రాగుట కుపయోగించు మంచి నూతినీళ్లను వాడవలెను. నూతినీళ్ళు వాడవలసి వచ్చినపుడు తొట్టిలో నీళ్లుపోసి ఒక గంటసేపు నిల్వయుంచినపిమ్మట శీతలోదక స్నానములు చేయవలెనే గాని వెంటనే చేయరాదు. ఉష్ణనీళ్ళు యీ స్నానములకు పూర్తిగా పనికిరావు. తొట్టిస్నానముచేసిన వెంటనే నీళ్ళనుపారబోసి తిరిగి నీళ్ళుపోసుకొని యుంచిన దోషములేదు శీతలోదక స్నానములు నిర్ణయప్రకారము ఒకేవేళలయందు మాత్రమే చెయ్యవలెను. జీవజంతువుల శరీరములు సూర్యునిగమనమును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును గాన ప్రాతఃకాలమునందు చేయుస్నానములధిక ఫలదాయకములు. ఉదయమున 4 ఘంటలు మొదలు సూర్యుడు నెత్తిమీదకు వచ్చువరకు చేయు స్నానము లధికమహిమగలవిగాన చాలసార్లు అవసరమైనప్పుడు ఉదయమందే ఎక్కువపర్యాయములు లభించునట్లేర్పాటు చేసుకొనవలెను.

మామిడిపండ్లు

వాడపల్లి మురహరిరావుగారు.

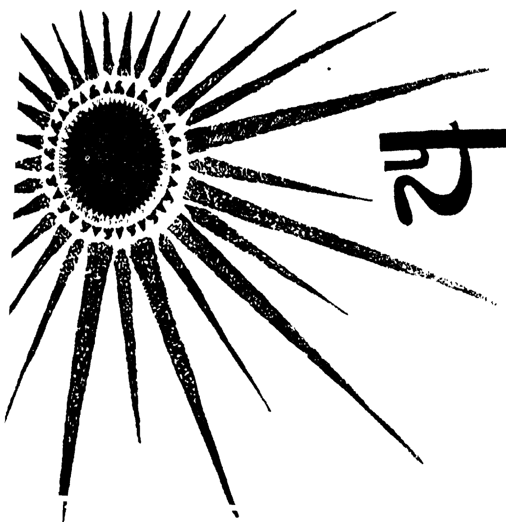
ఉష్ణప్రదేశములలో, అనగా మలయ, జావ, దక్షిణాఫ్రిక, ఈజిప్టు, ఫ్లోరిడ, ఫిలిప్పైన్సు, ఇండియా మొదలగు దేశములలో యీ తోటలు పెరుగును. హిందూదేశము దీనికి పుట్టినిల్లు. హిందూదేశము దన్నిజిల్లాలలో యీ చెట్లు పెరుగును. వేరు వేరు రకములు వేరు వేరు జిల్లాలలో శీతోష్ణస్థితుల ననుసరించి వృద్ధికి వచ్చును. బొంబాయి మద్రాసు రాష్ట్రములలో మూడులక్షల యకరముల తోటలు గలవు. అన్ని శుభకార్యములలో నీ చెట్టుయొక్క ఆకును తోరణములుగా కట్టెదరు. కాళిదాసు మహాకవి గూడ నీ చెట్టును గురించి యెక్కువగా వర్ణించినాడు. అక్బరుచక్రవర్తి దర్భాంగదేశములో నొక లక్ష చెట్లను నాటినాడు. నూరు సంవత్సర వృక్షములనుగూడ మనము చూచుచున్నాము. తూర్పు ఖాండేష్ దేశములో 300 సంవత్సరముల ప్రాయముగల వృక్షరాజము గలదు.

మామిడిపండుకు చాల యెక్కువ యాహారవిలువ గలదు. పండి సువాసనగలిగి తియ్యని రసముగల మామిడిపండు పోషణకరమేగాక వాయువును పారదోలును. గుండెకు బలమిచ్చును. రుచిని వృద్ధిచేయును. పైత్యమును హరించును. రక్తమును పరిశుభ్రపరచును. ఇంకను యెన్నియో మేళ్ళుచేయును. అల్ఫాంజోపండ్లయందు విటమిన్ "సి" యెక్కువగా నున్నది. కొన్ని మంచి రకములలో విటమిన్ "బి" "ఎ"లు కూడ గలవు. ఫాస్ఫారికాసిడ్, కాల్షియంగూడ వీటియందు గలదు.

పిందె మొదలు పండువరకు, అన్ని పరిస్థితుల యందు, అన్ని రకములైన పండ్లు వేరు వేరు పనుల కుపయోగించెదరు. హిందూదేశమందు 500 రకముల పండ్లు గలవు. బీదలకు ధనవంతులకు పచ్చడికి, పండుకు, వరుగుకు యీ ఫలమును వినియోగించెదరు. అల్ఫాంజోపండు చాల కీర్తి వహించినది. బంగారువర్ణము గలిగి చక్కని గోళాకారముతో యెక్కువకాలము నిలవగల శక్తి యీ పండుకు గలదు. సూరత్, గోవా ప్రాంతములందు ఈ చెట్టుకు అనుగుణ్యముగా నున్నది. ఈ పండ్లనే విస్తారముగా నెగుమతి చేయుచున్నారు.

అంట్లుగట్టి వృద్ధిచేయుమార్గము ముఖ్యమైనది. మొక్కలచే వృద్ధిచేయుట రెండవపద్ధతి. ఎరువు, నీరు లేకనే యనేక తోటలు పెరుగుచున్నవి. ఎరువును నీరును కట్టుట చాలమంచిది. అంట్ల తోటలకు యెరువు మిక్కి యవసరము. ధర్మ తోటలకు, అరణ్యములలో తోటలకు, రోడ్ల ప్రక్క చెట్లకు, నీరు లేకనే వృద్ధియుండును. ఇంతియగాక, చెట్లునాటి వృద్ధి చేయదగిన ప్రదేశములు అనేకవేల యకరములుగలవు. మన రాజధానిలో సేలం, చిత్తూరు, నూజివీడు, కడియం, పాణియం, ఆల్మండ, యలమంచిలి అను ప్రాంతములు చాల ముఖ్యములు. గోవ, నీలంగోవ, దిల్పసందు, నిలం, బంగానుపల్లి, చెరకురసం, పీతర్, జహంగీర్, నాజూక్ఫసందు, మల్గోవ, రుమాని, బదామి వగైరా రకములు చాలముఖ్యమైనవి.

మార్చి మొదలు సెప్టెంబరు వరకు యీపండుకు ఋతువైయున్నది. ఇంకను యీ ఋతుకాలమును వృద్ధిచేయ జూచుచున్నారు. మంచి రకమైన మొక్కలు సప్లయిచేయు ప్రయత్నము సర్కారువారు చేయవలెను. ఒకచోటినుంచి ఇంకొకచోటికి చెడిపోకుండా తక్కువ ఖర్చుతో పోవు మార్గములను రైల్వేవారు చేయునట్లు సర్కారువారు చూడవలసియున్నది. ఈ తోటలను వృద్ధి చేయుదురుగాక!



(ఓం ఘృణి సూర్య ఆదిత్యోమ్)

సౌర అష్టా

III అధ్యాయము

(గత సంచిక తరువాయి.)

సౌర ఉపాసనయొక్క అయిదవ ఫలము యిక శ్రుతి చెప్పుచున్నది:—

మూ॥ పతిత సంగ భాషణాత్ పూతో భవతి.

విషయభోగములయందు పడియుండువారి సహవాస దోషముచేతను, సంభాషణ దోషముచేతను, మనుష్యుడు చెడిపోవుచున్నాడు. (కావున, ఈ అష్టాక్షరీ జపమువలన, అట్టి పతిత సంగ భాషణాదులవలన సంభవించిన సంస్కారముల ఆకర్షణనుండి తప్పించుకొని పవిత్రుడై, మఱల అట్టి పాతకములు జాపకుడు చేయ నొల్లడు.)

ఆరుణమునందు:—"ఆకృష్టా యే చ కృష్ట కుమారీషు—కనీనీషు। జారిణీషు చ యే హితాః రేతః పీతాః అణ్డపితాః। యువేఽహాం యమ రాజగాః॥"

పెండ్లికాని తన కూతుండ్రతోను, మనుమరాండ్రతోను రతిసల్పి, వారిని గర్భవతులుగాఁ జేయువారును, శుక్రశోణితముల పానముజేయువారును, అట్టి యమదండనార్హులయిన పాపులను అహం—నేను, యువే—నా వద్దనుండి వేరు చేయుచున్నాను. అనగా వారితో సహవాసముగాని, సంభాషణముగాని చేయను అని తాత్పర్యము.

ఇట్టి శిశ్నోదర పరాయణులును, కేవలము కుక్షిపూరణ నిష్ఠులును, స్వదేహ—ధన—దార నిరతులును, పరతత్త్వ పరాఙ్ముఖులును అగువారు పతితు లగుచున్నారు.

అట్టివారితో సౌరోపాసకుడు సహవసించినను, సంభాషించినను, తానును పతితుడగుచున్నాడు. 'సంతస్సంగస్య భేషజం' అనునట్లు, అగమ్యాగమనాది దోషములు మాన్పుకొనుటకు మందు సత్సంగము. సూర్యాష్టాక్షరీ జపముచేత గలుగు మననము అట్టి సత్సంగతుల్య మగుచున్నది.

ఇక ఆఱవ ఫలము చెప్పబడుచున్నది:—

మూ॥ అసత్ సంభాషణాత్ పూతో భవతి.

అసత్య భాషణమువలన మనుష్యుడు చెడుచున్నాడు. (అట్టి పాపమునుండి తొలగి అష్టాక్షరీ జపమువలన పవిత్రుడగుచున్నాడు.)

"అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్। స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే॥"

—భగవద్గీత.

క్షరీ మన్త్రము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణరావు

ఇతరుల మనస్సు నొప్పింపనిదియు, కల్లగాని
దియు, ఇతరులకు ప్రీతిని, మంచిని గలుగజేయు
మృదువచనమే సత్—భాషణము. అందుకు
వ్యతిరేకమయినది—అసత్ — సంభాషణము.
"సర్వాం సూర్యమయం జగత్" అను సిద్ధాంతము
ననుసరించువానికి ప్రతి జీవుడును సూర్యుడేను

కావున, కల్లలాడుట, మోసగించుట, పరుష
వాక్యములఁ బల్కుట మొదలగునవి అసత్సం
భాషణములలో జేరినవై యున్నవి. జీవుని
సూర్యునిగాఁ జూడని మనుష్యుడు అట్టి అసత్సం
భాషణచే సూర్యుని అవజ్ఞ చేయుచున్నాడు.
కావున పతితు డగుచున్నాడు. అట్టిపాతకమునుండి
సారమంత్రి జపముచే పూతుడు (అనగా పవిత్రు
డగుచున్నాడు.) ఇట్లు సారమంత్రి జపమునకు
ఆరవ ఫలము చెప్పబడినది. ఇక యేడవ ఫలము:
మూ॥ మధ్యాహ్నే - సూర్యాభిముఖః పఠేత్।
సద్యోత్పన్న పంచమహాపాతకా త్ప్రముచ్యతే॥
మధ్యాహ్నకాలమున సూర్యుని కెదుట నిలచి,
అష్టాక్షరిని జపించిన, అప్పుడు చేసిన అయిదు
గొప్ప పాపములనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు.
"బ్రహ్మహత్యా-సురాపానం - స్తేయం-గుర్వంగ
నాగమః, మహాతిపాతకా న్యాహుః సంసర్గశ్చాపి
తైః సహ". —మనుస్మృతి

బ్రాహ్మణుని జంపుట, కల్లుద్రావుట, దొంగి
లించుట, గురుభార్యతో గలియుట, అట్లుచేయు
వారి సహవాసము చేయుట. ఇవి అయిదును
వ్యవహార సిద్ధమైన పంచమహాపాతకములు.
ఈ పాపములు చేసినవాడు సారమంత్రి ప్రభా
వముచేత పవిత్రుడగుచున్నాడు అని అర్థము.
మఱియొక యర్థముకూడ చెప్పవచ్చును. పై
వాక్యములు వివరించిన పాపములు అయిదు:
అభక్ష్య భక్షణము, అగమ్యాగమనము అనెడి
కాయిక పాపములు రెండు. పతిత
సంగము, పతిత భాషణ మను మానసిక వాచిక
పాపములు రెండు, అసత్సంభాషణ మనునది
యొకటి, జేర్చి అయిదు పాపము లయినవి. ఇవి
యే పంచమహాపాతకములు. ఏలనన,

"పృథివ్యాం యాని భూతాని - జిహ్వోపస్థ ఉపా
విశత్ । జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగే - పృథివ్యాం కిం
ప్రయోజనమ్?" —ఉత్తర గీత.

లోకములోని జనులందరు నోటిరుచికిని, ఉపస్థ
యొక్క ఆనందమునకు ఆశించుచున్నారు. వీని
రెంటిని త్యజించి, అభక్ష్య భక్షణము, అగమ్యా
గమనము చేయనివానికి లోకమున అసత్-సంగ-
భాషణము జేయవలసిన ప్రయోజన మేమియు
లేదు.

కావున యీ అయిదును మహాపాతకములేను.
ఈ పాపములకు మూడు అవస్థలు గలవు. ప్రథ
మావస్థయందు యివి మనుష్యుని విషయాసక్తిచే
మోహింపజేయును. మధ్యావస్థయందు జనుడు
విషయానుభవమునకు లొంగకయుండియు కామ
నల వేదనలచే బరితపించుచుండును. ఇదియే
మధ్యాహ్నము. అహః శబ్దమునకు పాపము

అని యౌగికార్థము. అ-హా: న-జహాతి, త్యజతి పరివర్తనం-ప్రాక్తన పాపసంస్కారములు మనుజుని వదలక వెంబడించి వానిని విషయాభిముఖునిగా జేయుచుండును. కావున, అహః అనగ పాపము. పాపకర్మయొక్క మధ్యావస్థయే మధ్యాహ్నము. కామనలకు లొంగి విషయముల ననుభవించుట అంత్యావస్థ. అట్లు పతితుడు గాక మునుపే, మధ్యాహ్నమందే, పాపపరివర్తనయొక్క మధ్యదశయందే యీ అష్టాక్షరిని జపించిన అట్టి పాతకములను జేయడు. పతితుడు కాడనిభావము. 'పాతయతి నరం'—పాతకం (పత్-ణ్వుల్) - అని పాతకశబ్దమున కర్థము. నరుని క్రిందబడద్రోయునది పాతకము. సూర్యునికి "ఉత్" అని వేదమునందు పేరు. పాతకములవలన క్రింద పడద్రోయబడు నరుని పైకెత్తువాడుగాన, సూర్యుడు 'ఉత్' అనబడుచున్నాడు. కావున యీ పంచమహాపాతకములు నరుని అధోగతుని గావించు సమయమున, నరుడు "ఉత్తు"ను జూచి, అనగా సూర్యుని జూచి, యీ శ్రుతివాక్యమునందు జెప్పిన ప్రకారము ("సూర్యాభిముఖః పఠేత్") జపము చేయవలయును. అప్పుడు "పంచ మహాపాతకాత్ ప్రముచ్యతే" విషయాసక్తుడు గాడని తాత్పర్యము. ఇట్లు సప్తఫలములు జెప్పి యీ ఫలములన్నియు సావిత్రీవిద్యను ఆచరణలోనికి దెచ్చిన వానికి గాని యితరునకు గలుగవని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

మూ॥ సైషా సావిత్రీ విద్యా.

సా-అట్టి ఫలప్రదమై సుప్రసిద్ధమైన, ఏషా - ఈ సావిత్రీ, సూర్యసంబంధమయిన, (అష్టాక్షరీ) విద్యా అనుష్ఠేయమయిన ఉపాసన కర్మ అయియున్నది.

ఇచ్చట 'విద్య'యనగా శాస్త్రజన్యజ్ఞానము కాదు. కేవలము అధ్యయనమువలన పూర్వోక్తఫలములు గలుగవు. ఏలనన ఇది 'విద్య' అనగా 'ఉపాసన'. ఇట్లే 'మధువిద్య, పురుషవిద్య, శాండిల్యవిద్య, గాయత్రీవిద్య, సావిత్రీవిద్య' అని ఉపనిషత్తుల యందు విద్యాశబ్దమునకు 'ఉపాసన', పరమేశ్వరుని సాక్షాత్కరించుటకు ఉపాయము, అను అర్థము చెప్పబడినది.

కేవల సౌరమంత్ర జపమువలనను, సూర్యనమస్కారాదులవలనను పూర్వోక్త సప్తఫలములు లభింపవు. విషయాసక్తమయిన మనస్సును నిర్విషయముగా జేయవలయును. అభక్ష్యభక్షణము, అగమ్యాగమనము మొదలగు పంచమహాపాతకములు పోయినగాని సూర్యసాక్షాత్కారము గలుగదు. కావుననే యీ సావిత్రీ విద్యను అభ్యసింపవలయు నని తాత్పర్యము.

శ్రుతి॥ "తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావద్ధృతిగతం క్షయం। ఏతద్ జ్ఞానం చ ధ్యానం చ, శేషో న్యాయశ్చ విస్తరః."

—అమృతబిందు ఉపనిషత్.

ఈ మనోనిరోధమే ముఖ్యము. మనస్సును నిర్విషయముచేయుటయే జ్ఞానమున్నూ, ధ్యానమున్నూ అయియున్నది. అట్లు చేయక అనగా విషయాసక్తుడై యుండువాడు చేయు జపము, తపము, శాస్త్రవాదము అంతయు వ్యర్థమని భావము.

మూ॥ న కించిదపి న కస్మైచిత్ ప్రశంసయేత్.

(ఇట్లు సౌరవిద్యను ఆచరించి మనోనిరోధమూలమున పై ఫలములను స్వానుభవమునకు దెచ్చుకొనుట మానివేసి) యితరులతో నెంత మాత్రము, యీ సౌరవిద్యను గురించి శాస్త్రార్థము చర్చయు ప్రశంసయు చేయరాదు.

"ఇదం జ్ఞానమిదం జ్ఞేయమితి చింతాసమాకులాః పఠంత్యహర్నిశం శాస్త్రం పరతత్త్వపరాఙ్ముఖాః. పఠంతి వేదశాస్త్రాణి బోధయంతి పరస్పరమ్ న జానంతి పరం తత్త్వం దర్వీ పాకరసం యథా."

అని పురాణవాక్యము. గరిటె కూరరుచిని యెఱుంగనట్లు యీ శాస్త్రజ్ఞులు బ్రహ్మతత్త్వమును యెఱుంగరు. కావున రాత్రిం బగళ్ళు శాస్త్రముల జదువుట, యితరులకు బోధించుట వ్యర్థమని తాత్పర్యము. కావున చేయవలసిన దేమన: ఉపాసన—ఆచరణ—అభ్యాసము అని శృతి యీ క్రింది వాక్యములందు జెప్పుచున్నది.

మూ॥ య ఏతాం మహాభాగః ప్రాతః పఠతి స భాగ్యవాన్ జాయతే.

మహాభక్తుడై ఉదయమున యీ అష్టాక్షరిని జపించినయెడల అట్టివాడు సూర్యప్రసాద మను భాగ్యమును పొందుచున్నాడు.

భాగః(భజ్-భావే ఘఞ్)భజించువాడు భాగుడు. 'మహత్' అనగా 'పెద్దది' అని యిచ్చట అర్థము గాదు. "కాన్త్యుత్సవౌ తు మహః" మహత్ అనగా 'మహస్' 'మఘస్' 'కాంతి, సూర్యజ్యోతి' అని యర్థము. అట్టి సూర్యభర్గస్సును భజించు వాడు మహాభాగుడు - మహాభాగః 'అనగ "భాస్కర భక్తుడని యర్థము.

మూ॥ పశూన్ విందతి, వేదార్థం లభతే॥

అట్టివాడు ఆవులను, ధనధాన్యాది వస్తువులను పొందుచున్నాడు. (వేదమునందు 'వేద' శబ్దమునకు (wealth, gain) కామ్యసిద్ధి యనియు, ఐశ్వర్యమనియు, కోరిన ఫలమనియు అర్థము గలదు. పూర్వకాలమున జనులు గోవులను బంగారువంటి ధనముగ భావించుచుండినందున, పశువులను పొందును అని ప్రత్యేకించి చెప్పబడినది.

మఱియొక అర్థము:—పశుః—(సర్వం అవిశేషేణ పశ్యతి దృశ్-కు ప్రత్యయః), పశ్యాదేశః దృశ్ - చూచుటయను ధాతువునుండి వ్యుత్పత్తి. సర్వమును చూచునవి తెలుసుకొనునవి చక్షురాదీంద్రియములు. ఇవియే పశువులు. ఇట్టి పశువులను బాహ్యవిషయములందు పరుగెత్తనీయక (గోవులను గోచరములందు చరింపనీయక) వానిని వశ్యముచేసి అరికట్టి యుంచుట. ఇట్టి శక్తి అష్టాక్షరీజపము వలన గలుగును. 'పశూన్ విందతి'. ఇదియే యీ వేదవాక్యములకు అర్థము. ఇట్టి మనోనిరోధ మను అర్థము లభించుటకై యీ అథర్వవేదీయ మగు ఉపనిషత్తు చెప్పబడినది. (వేదార్థం లభతే) సౌరమన్త్రజపమువలన పశువులను పొందనిది వేదార్థము సరిగ తెలుసుకొనలేము అని భావము. గోవులనగా ఇంద్రియములు. పశువులను పొందుట యింద్రియ జయము గలిగియుండుట.

మూ॥ త్రికాలం ఏతత్ జప్త్వా శతక్రతు ఫల మవాప్నోతి॥

మూడువేళలందును యీ అష్టాక్షరిని జపించిన యెడల (విషయాసక్త మయినట్టియు, పశుతుల్యమయినట్టియు యీ యింద్రియములను నిరోధించుట యనెడి) మనోనిశ్చయము, నూరురెట్లు అధికమయి అట్టి నూరువ్రతఫలములను జాపకుడు పొందును.

పశువును వధించి చేయు యజ్ఞము వేదమునందు 'క్రతువు' అని చెప్పబడును. ఇచ్చట యజ్ఞపశువులు ఇంద్రియములే. వీనిని హింసించి, మనసును నిరోధించుట క్రతువు. అట్టి నిశ్చయమునకు, వ్యవసాయాత్మకమగు బుద్ధికి 'క్రతువు' అని పేరు. అట్టి క్రతువు, అష్టాక్షరీజపము వలన నూరింతలు దృఢమయి నిశ్చలంబుగ నుండునని తాత్పర్యము. క్రతువనగా(Will-Power) నిశ్చయము అను అర్థము వేదమే చెప్పుచున్నది. "అథ ఖలు క్రతుమయః పురుషో యథా క్రతు రస్మిల్లోకే - పురుషోభవతి - తథేతః ప్రేత్యభవతి - స క్రతుం కుర్వీత'' (ఛాం. 3-4-1.)

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

నాకు 14 సం॥ నుండి ఉండబడిన అర్శమొలలు శుక్లనష్టము, శూల, ప్రకృతిమాత అనుగ్రహము వలన నివారణ అయినవి.

నేను బ్రాహ్మణుడను. నానివాసము తిమ్మాపుర గ్రామము. తాలూకా సిద్దిపేట, జిల్లా మెదకు, నైజాం యస్టేటు, గ్రామమునసబు పనిచేస్తూవుంటాను. నాయిప్పటివయస్సు 34 సం॥ వున్నది. నాకు 20 సం॥ల వయస్సులో మొదలు అర్శమొలలు, తర్వాత శుక్లనష్టము, అటుతర్వాత శూలనొప్పి యిట్లు యీ మూడు పెద్దరుగ్మతలు తదాదిగ 8 సంవత్సరముల పర్యంతం ఒక దానితర్వాత ఒక రుగ్మత క్రమేణ జాస్తి అయినవి. బాధనివారణ కొరకు అనేకమందులు, అల్లోపతీ యునానీ ఆయుర్వేదము మందులు, అడ్డమైన చెట్లపసర్లు త్రాగితిని. అనేకతీరుల డబ్బు ఖర్చుపెట్టి తుదకు దేహంలో బలంలేకుండ నిస్సత్తువ అయి ఒక అరమైలుకూడ నడిచే శక్తి లేక, నడిచినా, ఆపాదమస్తకము పర్యంతము చెమ్మటలుపెట్టి కాళ్లుచేతులు తీపులు పెట్టటం ఉండెను. చూడటానికి దేహం చాల స్థూలంగావుండి ప్రజలకు భోజనరాజువలె కనబడుతు వుంటిని. కాని నాకుగల బాధలువ్రాయుటకు యిచ్చట చోటులేక యింతటితో విరమించితిని. ఇట్లు బాధపడుతువుండగా దైవవశాత్తువలన నాతమ్మునికి ఒక ప్రకృతి పత్రిక స్నేహితుని వద్ద చిక్కినందున అట్టి పత్రిక ఆధారం వెంబడి నాకు వుండబడిన రుగ్మతలు నివారణ చేసుకోవలసినది అని బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకు మాసపత్రికలు పంపుటకొరకు డబ్బు మని ఆర్డరుచేసి పత్రిక తెప్పించియిచ్చెను. తదాదిగ మొదలు ఉదయం ఉడుకునీటిస్నానం ఆరంభం చేసినందున 15-20 దివసములవరకు దేహం చాల వరకు బరువుతగ్గి ఒకవిధమైన జాగ్రత తోచెను. దీనిపైన ఆయుర్వేదఔషధం తినినట్లు అయితే యింకా బలం కుదురవచ్చునని ఊహచేసి ఒక చిన్న వైద్యుడితో ఔషధం చేయించుకొంటిని. అట్టి ఔషధం 10-12 దివసములు తినిన 7-8 దివసముల తర్వాతబీజములు అనేక తెరులలాగటం ఆరంభమై దివారాత్రులు పదిదివసములు అన్నం నిద్ర లేక శ్రమపడితిని. ఇదే కడసారి ఔషధం కాబట్టి విసుగుచెంది తుదకు వెంటనే శ్రీ ధాతనామ సం॥ మాఘ బ ౭ రోజున ప్రయాణమై బెజవాడకు బైలుదేరి ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టుకు చేరి మహారాజరాజశ్రీ ఆదినారాయణశర్మ (మేనేజరు) అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య (కార్యదర్శి) గార్లను దర్శించుకొని నాకువుండబడిన అన్ని రుగ్మతలు విజ్ఞాపన చేసుకోగా కొన్ని దివసములు తోటలో అపక్వాహారముగావుండి అక్కడ రోగులకు చేసే చికిత్సావిధానం గుర్తెరిగి మాసలహా తీసుకొని యింటికివెళ్ళి చికిత్స జరుపుకోవలసినదిగా ఆజ్ఞయిచ్చి ఆదేరోజున నన్ను మహారాజశ్రీ దినవహి వెంకట చలపతిగారి మామిడి తోటలోవుంచి నందున 12 రోజులు అపక్వాహారముగావుండి రోగులకుచేసే మృత్తికచికిత్సవిధానం కనుగొని తర్వాత మేనేజరుగారి సలహా తీసుకొని తిరిగి యింటికి ప్రయాణమై వచ్చి శ్రీవారి సలహా ప్రకారం యీ క్రింది తీరున చికిత్స ప్రతినిత్యం జరిపితిని:—

1. ఉదయం X 5, సాయంత్రం X 5, రెండుసార్లు గమనవ్యాయామం ఆరుబైట 2 మైళ్లు.
2. ఉదయం X 6 కు సాయంత్రం X 6 కు

10 నిమిషములు చన్నీటి పూర్ణస్నానం వేసం గిలో. తక్కిన వర్షాకాలం చలికాలంలో ఉదయం గ 6 కు చన్నీటినే 10 ని. పూర్ణస్నానం.

3. ఉదయం గ 8 కి 5 నిమిషములు పొత్తికడుపు పిసికి తడిగుడ్డతోను తుడుచుట: తర్వాత ఒక నారింజకాయ లేక ఒక నిమ్మపండురసం చల్ల నీటిలో పిండుకొని తాగటం.

4. ఉదయం గ 9 కి సాయంత్రం గ 4 కి పొత్తి కడుపుకు మట్టిపట్టీలు అర్ధగంట పరిమితిన రెండు సార్లు.

5. ఆహారం: పగలు దంపుడు బియ్యం, గంజివార్చని అన్నం సమృద్ధి ఆకుకూరలు కాయకూరలతోను. సాయంత్రం గోధుమలు పెసలు నానబెట్టినవి. ద్రాక్ష ఖర్జూర లేక ఆయా ఋతువులలో దొరకు పండ్లులేక పాలు.

6. అధశ్శయనము.

7. ప్రతినిత్యం 3 ఔనుసుల నారింజరసం. రంగు సీసాలో కాగిన నీరుతాగటం. ఈ ప్రకారం ఒక సంవత్సరం పర్యంతం చికిత్స పట్టుదలతో చేయగ అజీర్ణ మలబద్ధకము నివారణయై అన్ని తీరుల రుగ్మతలు తగ్గిపోయి దేహము మునుపు దానిలో ¼ భాగం నిలిచి చాల ఖులాసాగ వున్నాను. నాకుముందు 25 సంవత్సరములనుంచి వుండబడిన దురభ్యాసము చుట్ట బీడీ శ్రీ వారి ఆజ్ఞవలన విడిచిపెట్టినాను. ఇదే అన్ని రోగ ములకు బీజము. నాభార్యకు ఋతుశూలవుండి మళ్ళీ ఒక సంవత్సరం తర్వాత నా భార్యాయుక్తం బెజవాడకు వెళ్ళి రెండు నెలలు అపక్వాహారముగ (మ॥ రా॥ శ్రీ శంభులింగంగారితోటలో మ॥ రా॥ శ్రీ భైరవమూర్తి పంతులుగారు స్థాపించిన నిరౌషధ చికిత్సాలయంలోవుండి) ప్రతినిత్యం ఉదయం సాయంత్రం కృష్ణానదీ స్నానంచేసుకుంటూ చికిత్స జరిపించితిని. కాని ఋతుశూల పూర్తిగ తగ్గి పోలేదు. అందుచేత ప్రకృతిచికిత్స యింటిలోనే జరుపుతూవున్నాను. కాబట్టి నాభార్యవిషయమై తర్వాత ప్రకటన చేయగలను.

నాకు రెండు సంవత్సరములనుంచి యేలాటి రుగ్మ తలులేక ప్రకృతిమాత అనుగ్రహం చేత నేటి వరకు • యేవైద్యునికి ధాతుపరీక్షకొరకు చేయచూపించిన వాడగాను. మాదంపతుల ఆహారం ప్రతినిత్యం పగలు చేతిబియ్యంఅన్నం, సమృద్ధి ఆకుకూరలు కాయకూరలు, సాయంత్రం ఆవిరి గోధుమరొట్టె లేక జొన్నరొట్టె; ద్రాక్ష ఖర్జూర లేక అచ్చముగ అపక్వాహారం-అనగ కొ బ్బరి' ద్రాక్ష, ఖర్జూర, నారింజ, కమల, బొప్పాయ పండ్లు, మేడిపండ్లు తిని వుండటం. చేదు కారం పూర్తిగవర్జించితిమి. ప్రతినిత్యం చింతపండుకు బదులు నిమ్మపండ్లు వాడుతాము. ప్రతివారం ఉడుకు నీరు వెంటనే చన్నీరు తిసుకోని ఆరోజు ఆహారం పగలు సాయింత్రం ఆవిరి గోధుమరొట్టె లేక అపక్వాహారం. ప్రతివారం కొబ్బరినూనెతోను తలంటి నెత్తికి పోసుకొనుట. ఇట్లు ఒక సంవ త్సరార్ధంనుంచి జరుపుతూవున్నాము. కాబట్టి సోదర సోదరీమణులకు నా సాష్టాంగ నమస్కార పూర్వకముగా విజ్ఞాపన చేసేది యేమనగా తాము తమ తమ బంధువులుకూడ ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించి తమ తమ రుగ్మతలు నివారణ చేసుకొందురుగాక యని నా ప్రార్థన:—

ఇట్లు,
అనంత కిషన్ రావు. మిరాశిదారు
తిమ్మపురము

మలబద్ధము నివారణమైనది

నా వయస్సు 72 సం॥లు. పసితనములో తల్లి పాలు చాలనందున ఆవుపాలుకూడా చాలావరకు తీసి కొన్నందున విరేచన బద్ధము యేర్పడినది.

అప్పుడప్పుడు ఆమ విరేచనములు, జ్వరముకలుగు చుండెను. 16 సం॥ వయస్సులో శరీరదృఢత్వము లేక విరేచనబద్ధము అజీర్ణము కలిగియున్నందున ఆ లోపములను స్వయముగా తెలిసికొని ఆయుర్వేద యూనాని అలోపతి చికిత్సలను పొందినప్పటికి ఆరోగ్యము కలుగలేదు. 30 సం॥ వచ్చుసరికి దేహము స్థూలమై పైన జెప్పిన బాధలు యెక్కువై యింకా అవయవము లన్నిటి యందు తిమ్మిరులు కలిగి, పొట్టపెరిగి దేహ మనో బలములు తగ్గి, నాల్గుమైళ్ళు నడచినను మడమలు నొప్పులు కలిగియుండెను. సంతానము కలుగ లేదు. 1937 సం॥లో కూనేగారి జల చికిత్సను గురించి తెలిసికొని ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతి శర్మగారివద్ద సలహాలను పొంది గుంటూరుజిల్లా చిలకలూరుపేట గ్రామములో ఆచికిత్సను ఆరంభించితిని. ఉదయమున సాయంకాలము 20 నిమిషములు మొదలు 30 ని॥ వరకు కటిస్నానమున్ను మధ్యాహ్నము లింగస్నానమును చేయుచు కొద్ది యెండలోను గాలిలోనూ శరీర వ్యాయామము చేయుచుంటిని. మొదటి రోజుననే ఉప్పు, మిర్చి, చింతపండు, నెయ్యి, పాలు, మజ్జిగ విడిచి, పండ్లు, కూరగాయలు, దంపుడు బియ్యపు అన్నము రొట్టె తినుచుంటిని. ఆరంభించిన మరునాటినుంచి విరేచనబద్ధము తగ్గి కొద్దిరోజులకే ఆకలిపూర్తిగా పుట్టి దేహ స్థౌల్యము తగ్గుటకు ఆరంభించెను. 6 మాసములు చికిత్స చేసిన తరువాత పై బాధలన్నియు తగ్గి దేహము పల్చనై 160 పౌనుల నుంచి 116 వరకు బరువు తగ్గి దేహ మనోబలములు వృద్ధియై ఉదయమున 20 మైళ్ళు నడచుటకు శక్తి కలిగెను. క్రమముగా 9 మంది సంతానము కలిగిరి. ఇప్పుడు ఆపిల్లలుకూడ సంతానము కలిగి ఆరోగ్యముగా నున్నారు. గుంటూరు జిల్లా నర్సారావుపేట, సత్తెనపల్లి, పల్నాడు తాలూకాలలో కొన్ని కష్ట రోగములు, మేహ వ్రణములు, సవామేహములు, జ్వరములు యీ చికిత్సవలన కుదుర్చుచు ఆజిల్లాలో ప్రథమమున యీచికిత్స విధానమును స్థాపించి 1900 సం॥ములో ఆ జిల్లావిడిచి విశాఖపట్నం యేజన్సీ జయపురములో 1920 సం॥వరకు గవర్నమెంటు ఉద్యోగముచేసి పెన్షనుతీసికొని తరువాత 1924 ఆఖరు వరకు శికిందాబ్రాదులోనుండి యీ చికిత్సను ఆప్రాంతములలో కూడా వ్యాప్తము చేయుచు ప్రస్తుతము రాజమండ్రిలో నివసించుచుంటిని. ఇప్పుడు ఉదయమున సాధారణముగా 15 మైళ్ళు నడచుటకు శక్తి కలిగియున్నది. జామపండ్లగింజలు కూడా నమలుటకు వీలుగా నోటిలోని పండ్ల బలిమి కలిగియున్నది. రాత్రిలుకూడా చిన్న అక్షరముల లిపి చదువుటకు నేత్రదృష్టి కలిగి యున్నది. ప్రస్తుతము దేహములో యేవిధమైన బాధలునులేవు. కాబట్టి యీవిధానమువలన యింత ఫలితమును పొందియున్నందున నాకు సావకాశం కలిగినప్పుడు యీ చికిత్సనుగురించి దేశములో ప్రచారము చేయుచున్నాను.

చందూరి నారాయణమూర్తి.

17—4—39.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14.15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs 20

For detailed prospectus apply to:— **The Chromopathic Institute,**

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్
1939
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
వనితల వైద్యం	4 8 0	3 8 0
సౌధప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణాజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైజీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉష్ణస్నపు చికిత్స	0 6 0	0 1 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
శిరానేమహర్షి బోధ	0 1 0	0 0 6

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్విచారభావికీర్తనము (శోణ్కరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిఉండిలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
క్షీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమస్యలోనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియం పాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత - సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయుంచు, యెందుకు?	0 3 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 3 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్పణము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
[illegible]	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
[illegible]	0 0 6	0 0 6
సూర్యస్నానము	0 0 6	0 0 6
[illegible]	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 7 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సారత్నములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జప్తుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రతిష్ఠాపనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
నాగరిక చికిత్స	0 1 0	0 1 0
విశ్వశాస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

విడి సంచిక
రు 0-4-0



సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21

జూన్ 1939

ఆరోగ్య గోష్ఠి

రెండు శిబిరములు

ఇదే సంచికలో వేరొకచో డా. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి వ్యాసము ప్రచురింప బడినది. దానిని చదివిన వారికి పుస్తకములు చదువుట, వల్లించుట, జ్ఞాపకము పెట్టుకొనుట, పరీక్షలలోతప్పుట మొదలైన బాదరబందీలేమీ లేకుండా ప్రజ్ఞావంతులగు ప్రకృతి వైద్యులు తయారగుట సులభసాధ్యమని తోచగలదు. గోపాలరావు పంతులుగారు చాలాకాలమునుండీ కార్యక్షేత్రమున నున్నవారు; అనుభవజ్ఞులు; వారికి నూతన భావములు సహజముగనే కలుగు చుండును. పెద్దలైనవారి అనుభవములను మనము గూడ ఉపయోగించుకొని బాగుపడవలసి యున్నది.

కనుక 1940 లో పూర్వపు పద్ధతి ప్రకారము జరిగే శిబిరముగాక, క్రొత్తపద్ధతి ప్రకారము బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు శిబిరాధి పతిగా వేరొక శిబిరమును నడుపదలచియున్నారు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మప్రచారకర్తవారు.



సంపాదకుడు

శిబిరప్రదేశము, కాలము, ఇతరనియమములు, ప్రణాళికవచ్చే సంచికలు, శ్రీగోపాలరావుగారు దయచేయుదురని నమ్ముచున్నాను.

శ్రీ గోపాలరావుపంతులుగారి పరిశ్రమ సఫల మయ్యేయెడల యెంతో శ్రమయు, కాలమును, ధనమును, కాలమును కలసివచ్చుట నిర్వివాదాంశము.

ఉషఃకాలము

సూర్యోదయమైనదాది 55 గడియలు గడచిన మీదికాలమునకు ఉషఃకాలమని పేరు. దీనికే బ్రాహ్మ ముహూర్తమనియుపేరు. అనగా సూర్యోదయమునకు పూర్వము 2 గంటలకాలము చాలా ప్రశస్తమైన కాలముగా పెద్దలు నిర్దేశించి యున్నారు. ఈకాలమున నిద్రలేచి గ్రామము వెలుపలకుపోయి అప్పుడు వీచెడు మందమారుతమును ఒకతూరి అనుభవించినవారు, ఆమంద మారుతమునకు క్రమక్రమముగా అలవాటుపడుటయేగాక, దానికిమరగి ఆకాలమునందు దాగాలిని పీల్చకనుండ లేకుండ బోవుదురు. ఆ కాలమున నిద్రలేచి కాల్యములం దీర్చుకొని సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చన్నీట స్నానముచేసి ప్రార్థనాదికముల నిర్వర్తించుకొనువారు సదారోగ్యవంతులుగా నుండుటయేగాక వారికి దినచర్యలో యెంతో కాలము మిగులగలదు. అందువలన వారు తమ పనులను ఆలస్యము లేకుండ నిర్వర్తించుకొనగలరు.

పాఠశాలలయందు ఉదయముపూట 7 గంటల నుండియే పాఠములను జెప్ప యేర్పాటుచేసినచో విద్యార్థులును, ఉపాధ్యాయులును బ్రాహ్మ ముహూర్తమున నేనిద్రలేవవలసిన అగత్య మేర్పడును. ఈమంచి అలవాటువలన వారి ఆరోగ్యము వృద్ధియగుటకుగాక దేశమున వ్యాపించియున్న అలసత, మాంద్యము, జాడ్యము మొదలగు దుర్వ్యసనము లంతరింపగలవు. మీలో యెవరికైనను యీ విషయమున సంశయమున్న యెడల వరుసగా 10 దినములు ఉషఃకాలమున నిద్రమేల్కొని గ్రామము వెలుపటకు వెళ్ళి అచ్చటి మందమారుతము ఆ ప్రశాంతప్రకృతిని అనుభవింపుడు. 11 వ దినమున తమంతనే నిద్రలేచి ఆ ప్రకృతి సౌభాగ్యము ననుభవింప మీకు కోరిక గలుగును.

టీకాలగొడవ

ఈ క్రింది జాబు చదివినవారికి టీకాలంటే ప్రజలలో యేవిధమైన యేవగింపు వున్నదో స్పష్టపడగలదు. అయితేయేమి? అవతల నిర్బంధ శాసనము, ఇవతల బిడ్డల ఆరోగ్యమునకు జరుగుచున్న మితిమీరిన అపకారము యెరిగియున్న యెవరికైనను మనఃక్లేశమున్నూ ఆందోళన యున్నూ కలుగుట సహజము.

మేము యిదివరలోనూ యిప్పుడును కొంత పరిశ్రమచేసి యున్నందువలన మేమేమైనా సహాయం చేయగలమేమో అని ఆశపడినాడు.

కాని యింతవరకు మేము చేసిన పరిశ్రమవలన అన్నానికి బదులు సున్నంలభించింది. మాప్రజ్ఞకు అవమానము జరిగింది. న్యాయమైన వాదమును అధికారము పీటుమున్నూ చేసింది.

బిడ్డలమీద ప్రేమగలవాళ్లు జరిమానాలు యిచ్చుకొని బిడ్డలను రక్షించుకొన బ్రయత్నించుట సహజము.

పేదతనమువలనగాని పిరికితనమువలనగాని జరిమానా యిచ్చుకొనలేనివారెందరో టీకాల భూతానికి తమబిడ్డలను బలియిస్తున్న సంగతి నిత్యవిషాద సత్యమై యున్నది. దీనిని హృదయమున్నవారెవరును కాదనలేరు.

టీకాలవలన యేమి జరుగుచున్నదో విచారింపక, విచారించవలెరా అని అడిగితే 'డబ్బులేదు. యింకా యెక్కువ సిబ్బందిని వేస్తేగాని నేనేమీ చేయలేనంటాడు రాజకమంత్రిగారు. . . . . .

రాజకమంత్రికున్న యీ ఫానెటిజంను పోగొట్టటానికి మా తెలివినంతా ఉపయోగించినా సాధనా లేమీ గోచరించటంలేదు.

అంతవరకూ యీ బిడ్డల హత్యలు తప్పదు వలె నున్నది.

చూడమంటే చూడక కళ్ళుమూసుకునే పెద్ద మనిషి మనపై అధికారి అయినప్పుడు పూర్వపు రాజ్యాంగంలోగూడ ప్రజాక్షోభ తప్పలేదు.

అయినా టీకాలువేసిన తరువాత దినానికి 4 తూరులు నీటిఆవిరిపట్టి పుండుమీద మట్టిపట్టీలు వేస్తూ బిడ్డకు పప్పు, దుంపకూరలూ పెట్టకుండా దంపుడుబియ్యపు అన్నమూ, కూరలూ పెట్టుతూ ఉంటే టీకాలవిషము హరిస్తుంది. అట్లాచేయవలసినదని మాసలహా.

శాసనము ఉన్నదున్నట్లు మన మొరలు విను స్థితిలో లేదనియు, మనము నిరంతరము ఆందోళనముచేసి దాని నంతరింపజేయదలచి యున్నామనియు ప్రభుత్వము గ్రహించునట్లు చేయవలసి యున్నది.

మాగంటి గంగాధరరావు

"మా గ్రామములో ఫిబ్రవరి మాసములో టీకాల యిన్‌స్పెక్టరుగారు టీకాలు వేయుటకు వచ్చియున్నారు. ఆసమయములో నాతోపాటు సుమారు పదిమంది టీకాలు వేయించుటకు యిష్టములేక 'పిల్లలు గ్రామములోలేనట్లు పొరుగూరు బంధువుల యింటివద్దయున్నట్లు' స్టేటుమెంటు యిచ్చియున్నారు. నేను మాత్రం 'వాటియందు విశ్వాసములేదు' అని స్టేటుమెంటు ఇచ్చియున్నాను. నామీదను ఇంకా అయిదుగురిమీద కేసులు పెట్టియున్నారు. మిగతావారు వ్యయప్రయాసలకు యిష్టములేక నేరము వొప్పుకొని యున్నారు. అందుమీద కేసు యొక్కంటికి యొకటి, రెండు రూపాయలు జరిమానా వేసియున్నారు. ఆ ప్రకారం చెల్లించియున్నారు. నామీద కేసుకు సమను ఒకటి, రెండు పర్యాయములు తండ్రిపేరు మార్పుచేత పుచ్చుకొని యుండలేను. దరిమిలాను నేను గ్రామములో లేకపోవుటచేత సమను రిటర్న్‌కాలేదు. అందుమీద వారు వారంటు జారీచేసి, నన్ను స్టేషన్‌కు తీసుకొనివెళ్లి అక్కడనుంచి రెండుచేతులకు జోడు వేసి మాజస్ట్రేటుగారి యెదుట హాజరు పెట్టియున్నారు. తదుపరి మాజస్ట్రేటుగారు పూచీకత్తుమీద వదలి యీ నెల 24 వ తారీఖున వాయిదావేసియున్నారు. కాననేను యీ కేసులో డిఫెన్సు యేవిధముగా చేయవలెనో తప్సీలుగా వ్రాయగలందులకు ప్రార్థిస్తూ యున్నాను. మీకు శ్రమకలిగించినందులకు క్షమించకోర్తాను. మా గ్రామములో టీకాలు వేయించుకొన్న పిల్లలకు నూటికి 90 మందికి శరీరము పూర్తిగా పాడై నానాఅవస్థలు పడియున్నారు. నేటికి కొంతమందికి విముక్తి కలుగలేదు. నాయందు పరిపూర్ణ కటాక్షము యుంచి నా పిల్లలకు యీ నరకమునుంచి తప్పించుకొనుయుపాయముచూపించగలందులకు మిక్కిలి ప్రార్థిస్తూయున్నాను. తమరు యీ నెల 24 వ తారీఖులోపుగా జవాబు వ్రాయవలెను.

మాగంటి గంగాధరరావు.
చాటపర్రు బ్రాంచి పోస్టు,
ఏలూరు తాలూకా, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

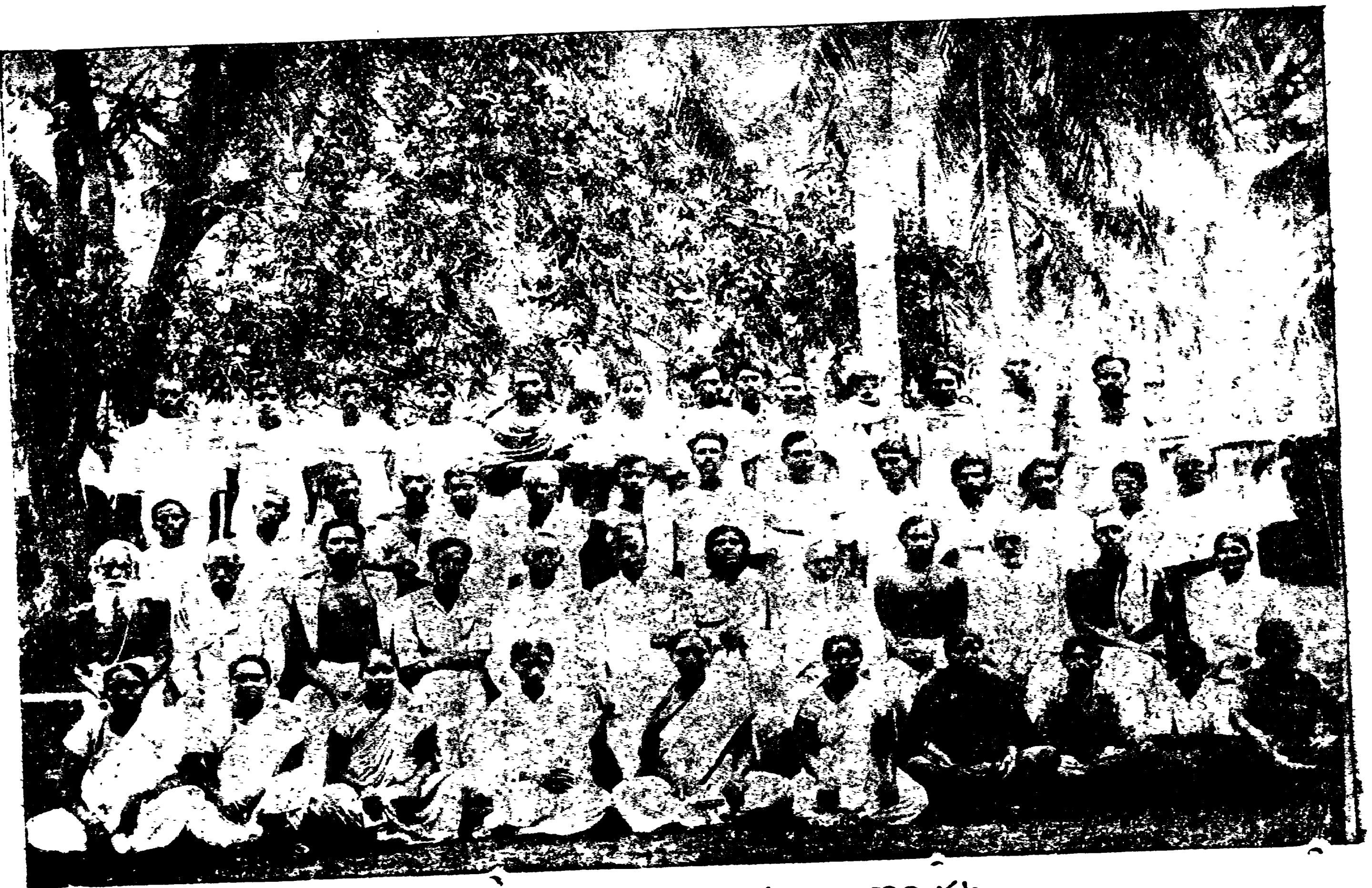
* * *

I ought to be hanged on the highest pine in the Black Forest in punishment of the evil I have so long done to the poor people by vaccinating them.

Dr. Weiss of Neuenburg.

"ఇంతవరకు పేదవాళ్ళకు నేను టీకాలువేసిన నేరానికి నన్ను నల్ల అడవిలోని యెత్తైన పైన్ చెట్టుకుకట్టి నన్ను ఉరిదీయవలసి యున్నది."

న్యూయెన్‌బర్గ్ నుండి డా. వియిస్ గారు వ్రాసిరి.



7 వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము - దొడ్డిపట్ల

7వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము- దొడ్డిపట్ల

అత్యం నరసింహమూర్తి యం. ఎ. గారు

దొడ్డిపట్లలో జరిగిన ప్రకృతిశిబిరమున యీకొలది దినములు మిక్కిలి ఆనందముగా గడపితిని. చెట్ల క్రింద నివసించు శిబిరవాసులతో మాట్లాడుట వలన చాలా విషయములను తెలిసికొంటిని. బెజవాడలోని ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారి తాలూకు యిక్కడ యేర్పాటుచేసిన గ్రంథాలయమునందలి గ్రంథములను చదువుట చేతను, ప్రకృతివైద్యమునందలి అన్ని శాఖలను బోధించు వారగు డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య ఎన్. డి. డి. ఎం. గారివలనను నేను చాల విజ్ఞానమును గడించితిని ఎవరి ఆహ్వానముమీద యీ శిబిరమిచ్చట జరుగుచున్నదో అట్టి నామిత్రులును, పరమప్రకృతి వైద్యఅభిమానియునగు చేగొండి రామజోగయ్యగారికి నాఅభినందనములు. పవిత్రమైన ఆర్యావర్తమునందలి స్త్రీపురుషులెల్లరును యీ సత్పథమున నడచునట్లు పరమేశ్వరుడనుగ్రహించుగాక !

* * *

డా. భిషగ్రత్న ఆచంట లక్ష్మీపతి,

బి. ఎ. యం. బి. బి. ఎం.

ఈ దినము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమును దర్శించుటకు ఆనందభరితుడ నగుచున్నాను. అన్ని చికిత్సలలోనూ ప్రకృతి వైద్యము ఉత్తమోత్తమమైన దనుట నిర్వివాదాంశము. కాని మనము నాగరికతకు మరిగి అసహజజీవనము చేసినంతకాలము, రోగ మూలకారణములను రూపుమాపుటకు ప్రయత్నించునట్టి ప్రకృతివైద్య మవలంబించుట కష్టముగానే ఉండును. ఆయుర్వేదము ప్రకృతి చికిత్సకు దగ్గిర బంధువు అని చెప్పగోరెదను.

* * *

శ్రీ జి. యస్. మంగళ వెటికల్ బిజాపూర్.

నేను 2 ఆనందపదమగు దినములు శిబిరమునందు గడపితిని. శిబిరము నడపు విధానము నాకత్యంతానందము గలిగించినది. పరిషత్తునకు జయము గలుగగోరెదను.

* * *

ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు

బి. ఎ. యం. ఎల్. ఎ.

ఒక వారము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునందు నివసించుటవలన ప్రకృతివైద్యము ప్రచారము చేయుటకుగల అనేక అవకాశములను, గుర్తించితిని. దానికి గొప్ప భవిష్యత్తుకలదనియు తెలిసికొంటిని. శిబిరవాసులు అపక్వాహారము తినుట వలన వారు నేర్చుకొనుటయేగాక అపక్వాహారం యొక్క చవుకదనమును, దానియొక్క ఆహారము విలువను, సులభలభ్యతను ఋజువు పరచుట యగుచున్నది. కాని మొదటిసారిగా నేర్చుకొనువారికి యింకను యెక్కువ రకముల ఫలములును, రుచికరమగు పదార్థములును పెట్టిన యెడల వారీయాహారమునందే నిలువయుండుటకు యెక్కువ వీలగును. శిబిరమునందు నియమపాలనము (discipline) అభినందనీయముగానున్నది. ముందు సంవత్సరములందుగూడ యీ డిసిప్లిన్ అవలంబింపబడునని నమ్ముచున్నాను. శ్రీమతి తులశమ్మ మధురగానముచే శిబిరమును నింపివేసినది. దైనందిన ప్రార్థనగీతములు ఆమె పాడియుండనియెడల శిబిరమునందలి ఆనందము సగం నశించిపోయెడిది.

ప్రకృతి శిబిరము

బ్రహ్మశ్రీ దివాకర్ల వెంకటావధానులుగారు

చాలఁగ మేలుగూర్చి బలసత్త్వకరమ్మగు మాతృదుగ్ధమున్
పాలును మూలమేర్పడని సాకదొ చెప్పి త్యజించి పాలడ
బ్బాలను వాడునట్లు భగవత్కృతవస్తు నిసర్గతత్త్వముం
బోలనెఱుంగలేక జనముల్ విషమానెడి మందు పేరిటన్.

ఈ దురవస్థఁ బాపుటకు నెంతయుఁ బ్రజ్ఞఁ బరిశ్రమించి గ్రం
థాదులు వ్రాసి సూర్యకిరణాళి జలమ్ము నపక్వవస్తువుల్
స్వాదు ఫలమ్ములున్ జనుల సర్వరుజాళి హరింప నేర్పనన్
వాదము నిల్ప నాశ్వినులు వైద్యుఁడొకండయి పుట్టిరీయిలన్.

ఆమహనీయ వైద్యమణి యాస్యఁడెయయ్యు జనాళి నొంచు రో
గామిత వేదనల్ కని మహాకరుణాపరిణద్ధబుద్ధియై
యామయ కారణమ్ములగు నాదిమ మూలములెల్ల మాపి సు
క్షేమ విధాయియౌ ప్రకృతి సిద్ధము వైద్యము పెంపుచేసెడిన్.

పూసలు గ్రుచ్చినట్లు రుజ పుట్టెడి రీతులు తన్నిరాసకా
భ్యాసములెల్ల నాతఁడు రయంబునఁ జెప్పెడి వేళఁ దొక్కలం
దీసి ననంటిపండ్లు తిను తీరు భజింతురు జ్ఞానలేశమే
కోశమునందు లేని జనకోటులు సైతము మోదపూర్ణతన్.

అతని వేంకటరామయ్య యని పిలుతురు
తదభిధానము విన్న రుక్తతులు క్షితి
నడలి "వేంకట! రామయ్య" యనుచుఁ దొలఁగు
దర్థినత పదాళినెల్ల సార్థకము చేసి.
ప్రీతి యొలర్పఁగాఁ బ్రకృతి పేరిటి యీ శిబిరమ్ము నేతయై
చేతముఁ బల్లవించునటు చేయుచు నెయ్యమెసంగు పల్కులన్
నీతులు వైద్యపద్ధతులు నేర్పు సతమ్ము మురారిరావుగా
రాతనికిం గడున్ సుహృదుఁ డంతటి నేర్పరి యెల్ల భంగులన్.

ప్రకృతి వైద్యవిధాన పారమ్ము ముట్టిన ప్రౌఢుండు గోపాలరావుగారు
తొట్టివైద్యమునందు గట్టిప్రజ్ఞ గడించి రాజిల్లు శ్రీ వీరరాజుగారు
సూర్యనమస్కార కార్యదక్షుండగు ననఘుండు సీతరామయ్యగారు
తన యుపన్యాస వైదగ్ధ్యమ్ముచే డెందమలరించు శ్రీజ్ఞానమాంబగారు
మఱియు వేవురు పెద్దలు మాన్యమతులు ప్రకృతివైద్యమ్ము ప్రీతి నేర్వఁగ యతించు
బుద్ధిమంతులు శిష్యులు పొందుమీఱ వచ్చి శిబిరాన చేసిరి హెచ్చుముదము.

తన తలంచిన పూనిక కొనసాగు సందాక నిదుర్రైనఁ గనని నిర్నిద్ర బుద్ధి
సత్కార్యములకు నిచ్చలు హెచ్చుమెచ్చుగా వెచ్చపెట్టు వివేక విశ్రుతుండు
ధనభోగములఁ గుబేరునికెన్న నెనయైన గురుభక్తి కుదిరిన వరమనీషి
సదసద్వివేచనాజ్ఞాన పూర్ణుండయి పనులాచరించు నేర్పునకు నిక్క
గుణవిశోభితుఁడైన చేగొండి రామయోగయాఖ్యుండు ప్రకృతి వెజ్జుల యపార
బుద్ధిపటిమకునలరి యొప్పుగను వారి నందఱం జేర్చుటొకట స్తుత్యర్హమగును.

ఆమయముల్ తొలంచి సుఖమాయువొసంగి జనాళిఁబ్రోచు నా
స్వామి త్రియామయుండగు దివాకరుఁడీ ప్రకృతి ప్రకారవై
ద్యామితబుద్ధిశాలులగునట్టి భిషక్కులఁ దత్సహాయులన్
గామితసిద్ధులున్ సిరులఖండముగాఁగ నొసంగి కాచుతన్.

ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సంవత్సరం మార్చినెల లెక్కలు.

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటినెల నిలువ	33-11-10	ధరణములు	58- 5-4
ప్రకృతిపత్రిక	50-0-0	ప్రకృతిపత్రిక	70- 3-6
పుస్తకములు	77- 0- 7	పుస్తకములు	17-12-0
ఇంటి అద్దెలు	10- 0- 0	జనరలు పోస్టేజీ	8-12-0
పొలముల ఆదా	37-11- 9	స్టేషనరీ	4- 3-0
జనరలు పోస్టేజీ	1- 2- 0	మిసలేనియసు	11- 5-0
అచ్చుపని	56- 0- 0	సాదరు	0- 8-0
పెట్టుబడులు	37- 8- 8	నౌకర్లు	73- 8-0
అడ్వాన్సులు	1-10- 0	ప్రకృతిస్టోర్సు కొనుబడి	12- 8-0
		పొలములు	7-11-9
		లైబ్రరీ	2-10-0
		బాకీలు తీర్చినవి	5- 8-0
		బాకీలు ఇచ్చినవి	5- 6-0
		నిలువరొక్కము	26-[illegible]-3
	304-12-10		304-12-10

కో. అ. నా. శర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

శ్రీయుత అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు గారి హత్య

భీమవరం ప్రకృతిచికిత్సాలయ స్థాపకులును సంఘసేవకులును అయిన అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు గారు వారిస్వగృహమందు మే 26 తేదీన రాత్రి పరుండియుండగా యెవరో దుర్మార్గులు వారిని కత్తులతో పొడిచి చంపి వారిగదిలోయున్న ఆఫీసుకికాగ్దులను యెత్తుకొనిపోయిరి. ఈ విషాదవార్త వినగానే ప్రతివారును చాల విచారమునుపొందిరి. భీమవరములోని షాపులన్నియు మరునాడు మూయబడెను.

రామకృష్ణంరాజు డిప్యూటీకలెక్టరు పనిచేసి ఇపుడు ఫించనుతీసుకొనుచు భీమవరములో ప్రకృతి చికిత్సాలయమును స్థాపింపచేసి స్వార్థరహితముగ పనిచేయుచున్నారు. వారు నిరాడంబరనిష్కళంక జీవులు. వారు కలెక్టరుపని చేయుచున్నప్పుడు లంచమనునది యెరుగరు. అప్పుడు వితంతు వివాహములు, జాతీయోద్ధరణ మొదలగు సంఘసేవలను యెక్కువగ ప్రోత్సహించుచుండెడివారు. వారు దుర్వ్యయమును చేసెడివారుకారు. ఆహారమునందును, దుస్తులయందును చాల నియమముగ యుండెడివారు. ఖద్దరుదీక్షాపరులు. భీమవరము ప్రకృతి చికిత్సాలయమునందలి పాకలను నిర్మించుటలో ఆయన కూలివాండ్రతో కలసి పాకలకు నిట్రాళ్లుపాతుట, ఆకుకప్పుట, వాసములకట్టుట మొదలగుపనులు స్వయముగ చేసెడివారు చికిత్సాలయము నడుపునప్పుడు రోగులకు సరిగ చికిత్స జరుగునటుల చూచుచు లెక్క మొదలగు వ్యవహారకాండ గవర్నమెంటు వ్యవహారముతో సమానముగా క్రమముగ నడుపుచుండెడివారు. వారు షుమారు 65 సంవత్సరముల వయసు గలవారయినను దృఢకాయులై కార్యదీక్షగలవారై యుండిరి.

వారిచరిత్రను విపులముగ మరియొకసంచికలో ప్రచురింపబడును. వారు ధన్యజీవులు.

అట్టివారు హత్యచేయబడుటకు వారి జీవితములో దుర్మార్గము కనుబడదు. ప్రపంచమునందలి అనేక దేశోద్ధారకులు అనేక హింసలకు పాల్పడిరి. కొందరు ప్రాణములనే కోల్పోయిరి. యేసుక్రీస్తు, దయానందసరస్వతి మొదలగువారివలెనే ఈ మహానుభావుడు సంఘసేవలో దుర్మార్గుల దారుణ చర్యకు బలియైపోయిరి. దుర్మార్గముయొక్క బలము యెక్కువ యైనప్పుడు ఇటువంటిపనులు జరుగుచుండును. కాని ఇట్టివారు చనిపోయిన తరువాతనే వారి ఆత్మబలమువలన దుర్మార్గము అడుగంటిపోగలదు.

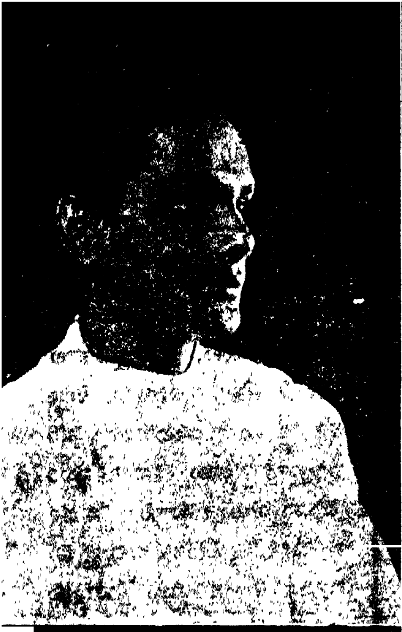
వీరి మరణమును గురించి పోలీసువారు ఆచోకీలు తీయుచున్నారు. వివరములు ముందు తెలియ గలవు. భగవంతుడు వీరిని దగ్గరకుచేర్చుకొని సంపూర్ణశాంతి నొసంగుగాకయని ప్రార్థించుచున్నాము.

రావుల గోపాల కృష్ణయ్య

ఈనాడు డెబ్బదియవ సంవత్సరము నడచుచున్నది. ప్రకృతి చికిత్సాలయము కొరకు ఎదురు చూచుచున్నాడను.

మలబద్ధకమునకు నా గురువది ఆగవ సంవత్సరమున బాపట్లలో నేను తొట్టివైద్యము ప్రారంభించితిని. రోజుకు 2 లింగస్నానములు 1 కటిస్నానము చేసితిని. ఉదయము 4 గం॥లకు లింగ స్నానము. 8 గం॥లకు కటి స్నానము రాత్రి 7 గం॥లకు లింగస్నానము. ఒక్కొక్క స్నానము 1 గంటసేపు 10 బిందెలు పట్టు పీపాలో చేసెడివాడను. ఆహారము ఉదయమున అడవి ఆవుపాలు నోటిలో పిండుకుని త్రాగుట, సాయంకాలము 1 శేరుపాలు త్రాగుట మధ్యాహ్నము శనగలు గోధుమలు నమిలి తినుట (పచ్చిగోధుమలు శనగలు అరగ లేదు) అప్పుడప్పుడు నారింజకాయలు (ఎనిమా ఉపయోగించలేను.) అప్పుడప్పుడు ఆవిరిపట్టుట ప్రతినిత్యము బావిమీద 400 బిందెల నీళ్ళు తోడుట ప్రతినిత్యము కొట్టుపని చూచుకొనుట ఈవిధముగా అయిదుమాసములు చేయునరికి ఒకరోజు రాత్రి 170 పర్యాయములు విరోచనములయినవి. నులిపురుగులతో వెంటనే నమసి పోయి నూతనసజ్జీవితము ఏర్పడినది. తరువాత 40 రోజులకు గొప్ప జ్వరమువచ్చినది. 20 రోజులు జ్వరముకాచి ఆఖరురోజున 2½ గంటలు అయిదుసార్లు తొట్టిలో ½ గంట కొకటి చొ॥ కటి స్నానము చేయగా జ్వరము విడచిపోయినది. చెమటలు పట్టినవి, మలబద్ధకము పోయినది. తొట్టిస్నానములేకయే 20 సం॥లు ఆ ఆరోగ్యము నిలిచినది.

ఆ కాలములో తొట్టివైద్యమన్న వ్యతిరేక మెక్కువ. సానుభూతి తరుగు. కనుక ఎక్కువ పట్టుదల నమ్మకము అవసరమైనవి. స్నానములు ఎక్కువకాలము చేయుట కూనేగారి పుస్తకమే పారాయణచేయుట ముఖ్యసూత్రములు. ఆ నాటి మొదలు సుమారు 40 సంవత్సరములలో మొత్తం 10 వేలమంది సలహా పొందిరి. కాలములో అనేక మార్పులు వచ్చినవి 1 ఎనిమా వాడుట 2 పండ్ల రసముమీదనే నిలచియుండుట, 3 స్నానకాల పరిమితి తక్కువచేయుట. శల్యగతోష్ణము బయటకువచ్చి పరిపూర్ణారోగ్యము కలుగకముందే స్నానములుమాని వైద్యమునునిందించుటజరుగుచున్నవి. కాని శల్యగతమైన వ్యాధులలోలింగస్నానములు బాగుగ చేయవలసి యున్నది. 1 ఎనిమా, 2 పండ్లపథ్యము, 3 సూర్యకిరణచికిత్స, వీటితో సమ్మేళనజేసిన కొద్దికాలమే స్నానకాలపరిమితి చాలుచున్నట్లు తేలుచున్నది. 1914 సం॥ మొదలుకొని ఎనిమా ధారాళముగా నుపయోగించి అనేకమందికి మేలుకలిగేటట్లు చేయుటతటస్థించినది ఎనిమాతో గూడ కొన్నివ్యాధులు కుదుర్చుట తటస్థించినది. 1888 సం॥లో దక్వేపల్లి కృష్ణారావుగారు గుంటూరు వగయిరా గ్రామములలో (తానుజేసినవిధమ) ప్రచారము చేసినారు. ఆ కాలములోనే ద్రోణంరాజు చలపతిశర్మగారు పుస్తకము తెలిగించినారు. తిరుపతిలో శేషాచలపతిరావుగారి తండ్రిగారు వైద్యముచేయుచుండెడివారు. నేను ఒంగోలు, బాపట్ల, చీరాల, తెనాలి వగయిరాచోట్ల నుద్యోగధర్మము నడుపుతూ, రోగులకు సలహాలిచ్చి చ చేయించుట తటస్థించినది. 1912 లగాయతు 18 వరకు గుంటూరులో చికిత్సాలయము నడి పెడివాడను. ప్రకృతి చికిత్సాలయముకొరకు ఎదురుచూచుచున్నవాడను. ఈనాడు డెబ్బదవ సంవత్సరము నడుచుచున్నది. నాతల్లిదండ్రులు, 60 సంవత్సరములకు పైబడి జీవించిరి.



* జీవితానందం — గ్రామ్యనృత్యాలు

గ్రామ్యనృత్యాలు - గ్రామ్యులకు నృత్యాలేమిటి? ఔను, గ్రామ్యులకే నృత్యాలు. వాళ్ళకీ ఆటలూ, పాటలూ ఆదర్శాలూ ఉన్నాయి. వాళ్ళూ మనుష్యులే.

కాని వాళ్ళనృత్యాలు ప్రస్తుతనాగరికతా ప్రాభవపూరితమైన ఆధునాతన నాటకరంగం మీద తైతక్కలవంటివి కావు. అంత సంస్కారపూరితమైనవి కావు. అంతవైవిధ్యం ఉండదు వాటిలో. అయినప్పటికీ అవస్థానుబట్టి, సంస్కారానికి తగినట్టూ గ్రామ్యులకూ, రాతా కోతా రాని రసికులకూ తగినంత మోతాదులో ఆనందాన్ని అందజేస్తూ ఉంటాయి ఆనృత్యాలూ - ఆతందనాలూ - ఆ తైతక్కలూ - ఆ చిందులూను. నేటి నవనాగరిక ప్రపంచపు దృక్కుల్లో అవి అర్థంలేని తందనాలలాగ గోచరించినప్పటికీ, వాటిలోనూ పరిశీలనాదృష్టికి ఉత్సాహపూరితమైన అడుగులూ, మనస్సుని బంధించే గంతులూ గోచరింపకపోవు. అవి ఆడంబర రహితంగానూ స్వేచ్ఛాపూరితంగానూ ఉండి ఎంతో ముద్దూముచ్చటా గొలుపుతో మనస్సుకి ఆనందాన్నీ, నృత్యంచేసేవాళ్ళకి దేహానికి చక్కని వ్యాయామాన్నీ కలిగింపజేస్తాయి. గ్రామ్యుల నిరాడంబరత బాలబాలికల అమాయికత్వమూ అప్రయత్నంగా వాళ్ళగంతుల్లో కలిగే విలాసమూ వాళ్ళనృత్యాలు చూస్తే మనకి స్పష్టమవుతాయి.

చూడండి ఉదాహరణకు కొన్ని గ్రామ్యనృత్యాలు ఏకరువు పెడతాను.

బాలికలు ఆటలసమయాల్లో "చెమ్మచెక్క చేరడేసి మొగ్గ" అంటో చెంగు చెంగున లేళ్ళలాగ



గంతులేసే టప్పుడుగాని, "ఒప్పుల కుప్ప ఒయ్యారిభామ" అని రంకులరాటంలాగ తిరుగుతోన్నపుడు గాని వాళ్ల ఆనందానుభవం వర్ణించటానికి వాగ్వితానాలు చాలవు. ఆ దృశ్యం పరిశీలించే సహృదయులికి కూడా ఆ విధమైన ఆనందానుభూతే కలుగుతుంది.

అట్లాగే బాలికలు కోలాటంవేసేటప్పుడు గొబ్బినృత్యంచేసేటప్పుడు చక్కని సరళమై, నిరాడంబరమై, శిక్షితమైన ఆనం

---

* అఖిలభారత రేడియోవారి అనుమతితో ప్రచురణ.

దాన్ని అనుభవించటానికి వీలవుతుంది. కోలాటాన్ని మలబారులో "నూలిమేలకళి" అని అంటారు. మనలోవలె వారిలో బాలికలు దీన్ని అనుష్ఠించరు. బాలురు ఆచరిస్తారు. నాకళ్లకి దీన్ని బాలికలు ఆచరిస్తేనే ఎక్కువ ఆకర్షవంతంగానూ, అందంగానూ కనబడింది. ఆ కోలాటంలో ఊగిపోయే జడకుచ్చుల్తో జడలూ, ఆ నోళ్ళవెంబడి వెలువడే సన్నని మృదుమధురగానమూ, ఆ చిన్ని పాదాలతో వేసే అడుగులూ మనహృదయాల్ని బంధిస్తాయి. మనకళ్లకెంతో మనోహరమైన దృశ్యాల్ని ప్రసాదిస్తాయి.

ఈ కోలాటం పాశ్చాత్యదేశంలో ప్రచారంలో ఉన్న "మేపోల్ నృత్యా"న్ని పోలి ఉంటుంది. వాళ్లల్లో స్త్రీ పురుషులు కలిసి మేపోల్ నృత్యాన్ని అభ్యసిస్తారనుకొంటాను.

మలబారులో "కైకొట్టికళి" అని బాలికలు ఒక విధమైన సులభమైన నృత్యం చేస్తారు. ఈ నృత్యవిధానాన్ని బాలికలేగాకుండా వయసువచ్చి కాపురంచేసే వనితారత్నాలుకూడా అభ్యసించి, తీరిక సమయాల్లోనూ, వేడుక సమయాల్లోనూ ఆ నృత్యప్రదర్శనంవల్ల పరిమితప్రేక్షకులికి ఆనందాన్ని పంచిపెట్టి వాళ్ళుకూడా జీవిత మాధుర్యాన్ని క్రోలటానికి అవకాశం కల్పించుకొంటారు. ఈసంగతి మాకు మలబారులో ఒక జమీందారుగారి ఇంటికి అతిథులుగా వెళ్ళినపుడు తెలిసింది. ఆ జమీందారుగారి కూతుళ్ళు ఆ నృత్యప్రదర్శనంచేసి మా కానందం గొల్పారు.

"కైకొట్టికళి" అంటే చేతులతో చప్పట్లు చరుస్తూ ముగ్గురు నలుగురు వనితలు వృత్తాకారంగా తీరి ఏకతాళంతో లలితంగా అడుగులువేస్తూ కృష్ణగాథల్ని వాళ్ళ మృదుమధుర స్వనంతో గానం చేస్తూ వృత్తాకారంగానూ అర్ధవృత్తాకారం గానూ, తిరుగుతూచేసే నృత్యం.

ఇల్లాగే "కుమ్మి" అనే ఒక విధమైనబాలికలుచేసే నృత్యం మలబారులో చూచాను. ఇది పైదానంత లలితమైన అడుగులతో కూడి ఉండకపోయినప్పటికీ మొత్తంమీద స్త్రీజనోచితంగానే ఉంటుంది. ఇది మన ఆంధ్రబాలికలుచేసే "చెమ్మచెక్క"నృత్యాన్ని కొంత పోలి ఉంటుంది.

ఇంతవరకూ లలితమై, సున్నితమై స్త్రీజనోచితాలైన లాస్యనృత్యాల్ని గురించి చెప్పాను. ఇంక పురుషజనోచితాలై, గంతులు వేస్తూంటే భూమి అదరిపోయే తాండవనృత్యాలనే గ్రామ్య నృత్యాల్ని గురించి కొంత ముచ్చటిస్తాను.

మన ఆంధ్రదేశంలో "తూర్పువాళ్ళు" అని పిలవబడేవాళ్ళు పురుషులు పది పదిహేను లేక అంతకి ఎక్కువమంది కూడి పాటలుపాడుతూ, దిట్టమైన అడుగుల్తో భూమి అదిరిపోయేటట్లు ఊరేగింపులకీ ఉత్సవాలకీ కోలాటంవేస్తారు. ఇదేవిధంగా ఈ కోలాటనృత్యాన్నే మలబారులో "మాప్లా" లనబడే మహమ్మదీయులు చేస్తారు. ఈనృత్యాలు ఎంతో వీరజనోచితంగా ఉండి చూపరులకు ఉద్రేకాన్నీ ఉత్సాహాన్నీ కలగజేస్తాయి.

ఈమోస్తరుగానే మన ఆంధ్రదేశంలో చిరతలు పట్టుకొని దిట్టమైన అడుగుల్తో, భజనపాటలు పాడుతూ భజననృత్యాలు చేస్తూంటే పులకరించని ఆంధ్రభక్తహృదయం ఉండదు.

ఈవిధంగానే సంక్రాంతిపండుగల్లో కోడితో మేలుకొని, ఓచేతిలో తంబుర, మరొకచేతిలో చిరుతలనీ పూని, కాళ్ళగజ్జియలు ధళంధళలు మ్రోయగా "రంగ రంగా" అంటూ పెద్దగొంతుతో పాడు

కొంటూ తందనాలు తొక్కుతూ ఇంటింటికీ వెళ్ళి బిచ్చమెత్తుకొంటూ సాతాని జియ్యరు మేలు కొలుపులు పాడుతూవుంటే నిద్రమంచంమీదనే దివ్యలోక నృత్యస్ఫురణ కలిగి ఆనందించని ఆంధ్ర రసిక హృదయం చూడను.

ఒకచేత నెమలిపింఛంకట్ట పుచ్చుకొని గంటవాయిస్తూ, మరొకచేత దీపపుశెమ్మా పుచ్చుకొని ప్రతి ఇంటి వాకిట్లోనూ దాన్ని పెట్టి దానిచుట్టూ నృత్యంచేస్తూ "ఎందుకైనా ఉంచినావో బందిఖానాలో' అని పాడుతో చిరుతలతో భజనచేసే దాసరిని చూస్తే భక్తిభావంతో ప్రతి సున్నిత హృదయ వీణాతంత్రులూ చలిస్తాయి.

ఇంతే కాకుండా మనవాళ్ళు భజననృత్యాల్లో అనేక విధములైన తన్మయత్వపు తందనాలూ, చిందులూ దొక్కి ప్రేక్షకుల్ని కూడా తన్మయత్వం పొందేట్టుచేసి ఒక్క ముహూర్త మాత్రం ప్రాపంచికపు దృష్టిని మరల్చి ఆనంద మనుభవి చేట్టు చేస్తారు అంతకంటె ఏంకావాలి. ఆనందానుభవానికి తరుణం? "ఆనందో బ్రహ్మ" యనిగదా!

ఈ పైన వివరించిన భజననృత్యాలే కాక మన ఆంధ్రజీవితంలో నిత్యం వీక్షింపబడే అనేక గ్రామ్యనృత్యా లున్నాయి.

మహమ్మదీయులు మొహరంపండుగనాడు పెద్దపులినృత్యం చేయడం మనం అందరం చూస్తాందే. ఆ నృత్యం ఎంతో వాస్తవికంగా ఉండి కుఱ్ఱకారుకి భయాన్నీ, పెద్దకారుకి ఊహనీ రేకెత్తింప జేస్తుంది.

గ్రామ్యజనులలో కొందరు ఒక పెద్ద బొమ్మగుఱ్ఱాన్ని తయారు చేస్తారు. దానిలో ఒకడు దూరి "ఖేల్ భాయిఖేల్" అని అనుస్తూ నృత్యంచేస్తాడు. తాను తన నడకచేత గుఱ్ఱాన్ని వెనక్కీ ముందుకీ నడుపుతూ ఒక్కొక్కపుడు కదంతొక్కిస్తూ—ఈ విధంగా గుఱ్ఱపునడకలన్నిటినీ నడిచి చూపిస్తూంటే ఎంతోమంది వీధుల్లో గుమిగూడి వారి నృత్యకళాపిపాసని దీర్చుకోటం మనం నిత్య జీవితంలో పరికిస్తూనే ఉన్నాము.

మన ఆంధ్రదేశంలో చాలమందికి పరిచితమై ఇంకోనృత్యవిధానం అమల్లోవుంది; అదే బుట్టబొమ్మల నృత్యవిధానము. మునుపటిరోజుల్లో పెళ్ళిళ్ళ ఊరేగింపులో కనబడేవి ఈబుట్టబొమ్మల నృత్యాలు. కాగితంతో పెద్దపెద్ద బొమ్మల్ని స్త్రీ పురుష రూపాల్లో తయారుచేసి వాటికి ఆకర్షవంతంగా రంగులు వేసి అందులో ఒకమనిషిదూరి (అవి గుల్లవేగా) నృత్యంచేస్తాడు. ఆ నృత్య చూస్తే నిజంగా ఒక పెద్దఅమ్మాయిగాని అబ్బాయిగాని నృత్యంచేస్తూన్నట్టే ఉంటుంది. ఆ బుట్టబొమ్మలు ఒక్కొక్కపుడు వెనక్కి ముందుకి, గిరగిరా తిరుగుతూ నాట్యంచేస్తూ రోడ్డుమీద తేలిపోతూనట్టుగా పోతూంటే ఎంతో అందంగా ఉంటుంది.

ఇంతవరకూ సభ్యజాతుల గ్రామ్యనృత్యాల్ని గురించి ప్రసంగించాను.

నృత్యాలనేవి సభ్యజాతులకే కాదు. అసభ్యజాతుల్లోకూడా పండుగల్లోనూ పబ్బాల్లోనూ వాళ్లు వాళ్ళ ఆనందాన్ని నృత్యాలద్వారా వ్యక్తంచేసుకొంటారు.

ఉదాహరణంగా కొన్ని అసభ్యజాతుల్ని పేర్కొంటాను. ఏనాదులూ, దొమ్మరులూ, ఎఱుకలూ, కోయలూ, గోండులు, భిల్లులూ, చెంచులూ ఈ మొదలగువారందరూ నృత్యవిద్యాపరాయణులే. వీళ్ళనృత్యాల్లో వీరరసము ఎక్కువ ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. వీళ్ళనృత్యాలన్నీ సాధారణంగా తాండవ విధానానికి చెంది ఉంటాయి.

ఇతర దేశాల్లో—అబిసీనియా, న్యూజిలాండు, ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్రికా మొదలైన దేశాల్లో ఉన్న అసభ్యజాతులవాళ్ళు కూడా నృత్యాల్ని అనేక విధాల అభ్యసిస్తున్నారు. వీళ్ళల్లో సాధారణంగా బాల బాలికలు—యువతులు—వృద్ధాంగనలు కలిసి నృత్యంచేస్తారు. వీళ్ళ నృత్యాలకి గీత వాద్యాలు కూడా నృత్యశోభని ఇనుమడింపజేస్తాయి. కొన్నిచోట్ల వాద్యాలకి బదులు చప్పట్లు చరుస్తారు. పరస్పరం చేతులు పట్టుకొని వృత్తాకారంగా తిరిగి నృత్యంచేస్తారు. అప్పుడు వారినృత్యం ఎంతో ఆనందం గొల్పుతుంది. వారి అంగభంగిమల్లో అశ్లీలతా, అసభ్యత గోచరించవు. వాళ్ళ నృత్యాల్లో నీచప్రవృత్తి లేశమాత్రానికి వీల్లేదు. వాళ్ళు ఆ విధంగా గంటలకొద్దీ తాండవంచేస్తారు. ఆనందవ్యక్తీకరణ చేస్తారు. ఆనందాన్ని పొందుతారు. ప్రసాదిస్తారు.

ఈ విధంగా అసభ్యజాతుల్లోనూ, సభ్యజాతుల్లోనూ వెలసి వారివారి ఆనందవ్యక్తీకరణానికి మార్గమై, చూపరుల ఆనందానుభూతికి సాధనమైన నృత్యకళయొక్క పుట్టుపూర్వోత్తరాల్ని గురించి ఆలోచిస్తే దీనికి అంతు ఎక్కడా చిక్కేట్టు తోచదు.

ఈ తందనాలవిద్య అనాదిని సృష్టితోనే ఉద్భవించిందని చెప్పాలి. చూడండి! మానవుడు తనకి సంతోషం ఉబికివస్తే దానికి బాహ్యా కార్యరూప వ్యక్తీకరణ ఒక్కగంతు లేకపోతే ఇంకో ఏదో విధంగా చెయ్యలేకపోతే, కడుపార నవ్వో అభినయం చేస్తాము. అభినయంకూడా నాట్యవిద్యలో ఒక భాగమేగా ఒక మెట్టు తక్కువ, అంతే. అల్లాగే మన ఇంట్లో పాపాయి సంతోషసూచకంగా ఎగిరి గంతువేస్తాడు, చప్పట్లుచరుస్తాడు, నవ్వుతాడు, ఇకిలిస్తాడు, అవ్యక్తమైన తొక్కుపలుకుల్తో మనల్ని అలరింపజేస్తాడు.

ఇంతేకాదు.

ఈ నృత్యం మానవుల్లోనేగాకుండా పశువుల్లోకూడా గోచరిస్తుంది. ఆవుదూడ తనతల్లిని చూచేటప్పటికి ఎన్ని మెలికల్తో చెంగుచెంగున గంతులేసుకొంటూ వెడుతుందో చూడండి! అల్లాగే లేళ్ళు కూడ కేళ్ళురుకుతూ మనోహరమైన దృశ్యాన్ని కల్పిస్తాయి.

పవనస్పర్శవల్ల చెట్లఆకులు అల్లల్లాడి నాట్యంచేస్తాయి.

ఈ విధంగా విశ్వంఅంతా ఒకమహానాట్యంగా వెలిసింది.

ఇంత ఆనందజనకమై మానవజీవితమాధుర్యం గోలటానికి ఒరువు బోతుగా నగుల్చుకోవడానికి ఎంతో అవకాశం కల్పించేటటువంటి నృత్యకళను పోషణచేసి అందులో మాసిపోతూన్న ఆంధ్రజాతీయనృత్యాన్ని, గ్రామ్యనృత్యాల్ని ఉద్ధరించి, చల్లారిపోతూన్న ఆంధ్రజాతీయ జీవవిస్ఫులింగాల్ని ప్రజ్వరిల్లజేసే బాధ్యత ప్రతిఆంధ్రయువకహృదయంమీదా ఉంది.

'కౌపీనవంతః ఖలు భాగ్యవంతః'

(సద్గుణప్రకరణాల కొరకు)

కోట శ్రీరాములు

"వేయి భోగాలను వాంఛించి పెక్కులభించక విసికే వెంగళప్పకంటె పదింటినేకోరి ప్రాప్తములతో తృప్తిపడేవాడు పరమసుఖుడు"

—వివేకానందుడు.

ధనము - ఆత్మగౌరవము - సాంఘికం - జయం.
కొద్దిరోజులకిందట ప్రపంచకంలో ఖ్యాతివహించిన వారిలో నొకరును- గొప్పవ్యాపారస్తులును- గొప్పసాంప్రదాయకులును - పైగా గొప్పయనుభవజ్ఞులు నగు నొకరియింటికి పోవటం తటస్థించింది. అంతవరకు తంతిద్వారా మాకు పరిచయమే గాని ముఖాముఖిని యెరగం.

మా బండి సరాసరి ఒక గొందెలో రెండంతస్థుల మేడముందు నిలిచింది. వాదిది ఒక గొప్పభవనమని నా యూహ. ఇంటి నంబరు తప్పయి వుంటుందేమోనని కూడా సంశయించికూడా పిలుపు గంట కొట్టాను. ఒక యువకుడు వచ్చి లోపలికి తీసుకువెళ్లాడు. వరండాలో కొంతమంది భోజనం చేస్తున్నారు. ఇంతలో ఆయింటి యజమానిగారు సరాసరివచ్చి నేటికి మనం ఒకరి నొకరు చూచుకునే భాగ్యం గలిగిందంటూ గాఢంగా కరస్పర్శనం చేశారు.

సామానులు మేడమీద గదిలోవుంచి స్నానం చేసుకొని వచ్చాను. ఆ గదిలో ముఖ్యావసరమయిన సామానులే వున్నాయి. క్రిందకు వెళ్ళి కూర్చున్నాము. "ఇంకా భోజన పదార్థాలు తీసుకరాకుండా చూస్తూవుంటారేమిటి? ఇంతేనండీ, యిట్లాగే మధ్యమధ్య అదిలిస్తుంటేగాని పనిచేయ" రంటూ యింటి యజమాయిషీరాలు మీద కేకలువేశారు. వెంటనే ఆవిడ అందుకొని నవ్వుతూ నాతో "ఔనండి, వారెప్పుడు తమ మృదు హృదయంలో మమ్మ న్నెప్పుడూ వడకేస్తూవుంటారు. అందుచేతనే మేమెంత కష్టతరమైన పనిచేస్తున్నా చాలా సులభంగా కనుపించి అసలు పనిచేయనట్లే కనుపిస్తుం"దంది.

ఇట్లా అతిథులను చూస్తునుగదా అందరూ ప్రాజ్ఞులే. ఆధ్యాత్మిక విషయం మాట్లాడేవారూ- ప్రాపంచిక రాజకీయాలను మాట్లాడేవారూ - రాసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులూ భాషాప్రజ్ఞానులుగాను వున్నారు. అందరూ వెళ్ళిపోయిన వెంటనే ఆ గృహస్థు నాగదిలోకిపోయి మాట్లాడుకుందాము రమ్మని మేడమీదికి తీసుకువెళ్ళారు. వారి నిరాడంబరజీవితంచూచి ఆశ్చర్యంగలిగి "ఏమిటండీ మీరింత గొప్ప ధనికులే ఏదోగొప్ప రాజభవనం నిర్మించుకొని హంసతూలికా తల్పాలు అమర్చుకొని యుంటారని వూహతో యున్నానే. ఇదేమిటి? యింట్లో వస్తుసామాగ్రింతా 500 రూపాయిలకంటెను, భవంతి 20 వేల కంటెను కిమ్మతు చేయకుండా వుండటం బహు ఆశ్చర్యంగావుందన్నా. వెంటనే "అందుకోసమనే యింత సుఖంగా వుండగలిగానంటే ఆశ్చర్యపడతారేమో! వస్తువాహనాలు తమ యధీనంలో వున్నయ్యని పిచ్చిప్రజ తలుస్తున్నారుగాని, నిజానికి అవే వాళ్ళని దాసులుగా చేసుకుని కూర్చున్నట్లు వారెరుగరు"అన్నారు.

ప్రపంచంలో ఖ్యాతివహించిన వ్యాపారస్థులు రాజకీయవేత్తలు వచ్చి యీయనతో యీ

గదిలోనే గద సంప్రదింపు సలహాలు పొంది పోతారు. ఏమి ఆశ్చర్యం, ఎంత నిరాడంబర జీవిత మనిపించింది. ఇంకొక తరహా జీవనం చూడండి.

ఇంకొకప్పు డింకొక గృహస్థుయింటికి వెళ్ళాను. ఆయింట్లో వాళ్లందరు చాలా నాజూకుగాను - కోమలంగాను - దుర్బలంగాను వుండి చచ్చీ చావకుండా వుండేవాళ్ళమల్లే కుసూఘులుగా కనుపించారు. ప్రతిపనికి నౌకరు సిద్ధం. ఆ దొడ్డంతా పూలతోటలతోను-నీటియంత్రాలతోను, ఆటస్థలాలతోను నిండివుండి ప్రతిచోట కృత్రిమయంత్రాలతో నిండివున్నది 60 మంది నౌకరులు తీయకుండా వుంటారట. "అయ్యా! మీ రింత జంజాటం పెట్టుకొని ఒక పెద్దయంత్రాలయంలాగాను, ఒక హోటల్‌లాగాను యీ కుటుంబాన్ని నడుపుతున్నారే! మీరు యెట్టి సుఖం అనుభవిస్తున్నారో తెలుసుకోగోరుతున్నా" నంటే "బాబూ! ప్రజలంతా నావంటి ధనికుడు యిట్లా వుండాలని యాశిస్తూ వుంటారు. కాబట్టి వారికోరకే యీ డాంబికజీవనం చేస్తున్నానుగాని నా కోరకు గా" దన్నా రాయన.

చూచితిరా యీ యిద్దరియొక్క జీవిత సూత్రాలు. ఉన్నవారి మొకలు లేనివారివరకు సుఖమే కోరు విషయంలో యీపై వ్యక్తులలో ఒకరు నిరాడంబర జీవనంతో సుఖంకోరగా వేరొకరు ఆడంబర జీవనంతో సుఖం కోరుతున్నారు. ఎమర్సను చెప్పినట్లు యీసాంఘిక మర్యాదలు మానవజీవితములకు వేరుపురుగుల వంటివి.

ప్రస్తుతం వ్యక్తులయొక్క జీవిత సమస్యగాదు, జనసామాన్య విషయం. నిజంగా మనం కూటికి బట్టకు యింకా జీవితానికి కావలసిన ముఖ్య సాధనాలకేనా మనం ప్రతిదినం ప్రయత్నిస్తున్నాం? కాదు! యింకొక తరహావాటికి కూడానూ. అవి భవంతులు—వస్త్ర వాహనాలు—రేడియోలు — తివాసీలు — కలప సామానులు — పత్రికలు మొదలయినవి.

నాగరికత 3 విధాలగా భాసిస్తోంది. 1 పొట్ట విషయం, 2 స్త్రీ విషయం, 3 స్వార్థం. పై రెండు మూడవదానికి లోబడగా కనుపిస్తవి. నే నెరిగిన వారిలో కొందరు కడుపు మాడ్చుకుని— పిల్లలు పుడితే తనకు యిబ్బందవుతుందని స్త్రీసౌఖ్యమే వర్జించి (పెళ్ళిపెటాకులు లేకుండా) తన యావత్తు జీత భత్యాలు కంపెనీబిల్లులక్రింద జమచేసేవారున్నారు.

ఇక తమ పిల్లల విద్యాభ్యాస విషయంలో కూడా తమ యిష్టానుసారమే నడుపుతున్నారు కాని పిల్లలయొక్క సామర్థ్యాలను - చురుకుతనాన్ని - వాళ్ళ ధోరణిని గుర్తెరిగి చెప్పించక వినోదంగా ఒక పెద్ద స్కూలికి పంపించడమే తమ వంతని తలుస్తున్నారు. ఈ సందర్భంలో ప్రసంగిస్తూ ఒక విద్యాధికారి "మన బడులలో పంతుళ్ళు చెప్పటం చాలా యెక్కువేగాని పిల్లలు నేర్చుకోటం బహుతక్కువన్నారు" ఈ విధంగా పిల్లలను ఉగ్గుపాల దగ్గరనుంచి నిరాడంబర జీవితానికి దూరంచేసి తీరనిరోగావాశాలలోకి తోసి వారి జీవితం దుఃఖమయం చేస్తున్నారు.

ఒక కవున్సిలరు మనం కవున్సిలులోకి యెందుకొచ్చామో గుర్తుందా—ప్రజాసేవకు—అని యింకొక కవున్సిలరుతో అంటే వెంటనే ఆయన "కాదు, మన పురోవృద్ధి కోరుకొనియేను కాని యథార్థంగా నీ వన్న వుద్దేశం కాదని సమాధాన మిచ్చాను."

ప్రతి వ్యక్తిలోను ఆశ అగ్రస్థానాన్ని పొంది వుంటుంది. దానివల్ల కోరికలను వృద్ధిపొందించుకోటం, అనుకూలిస్తే సంతోషించడం, ప్రతికూల

మయితే దుఃఖించడం జరుగుతోంది. శాంతి ప్రియుడైన ఒక చైనావాడు పిల్లలను ఆడించుకునే నిమిత్తం తుపాకీమందు కనిపెట్టాడు. అది యింత నరాంతకమైన దారుణకృత్యానికి ఉపయోగింపబడుతుం దని కించిత్తయినా తలంపడే! అది ఆశాపేక్షితమే గదా. జీవిత సుఖాన్ని చిన్నవయస్కులకు చవి చూపటం యెటువంటిదంటే తుపాకీమందు గుట్టవద్ద కూర్చుని చుట్టకాల్చుకున్నట్లు. ఆసౌఖ్యాలు వాళ్ళ యెదుటొట్లోవుంటే ఆనందిస్తారు. లేక అందరాని వయితే జీవితాన్ని నిరాశాస్వరూపం చేసుకుని భగ్నహృదయు లవుతారు.

తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటినుంచి తమపిల్లల మనస్సుల్లో దురాశాబీజాలను నాటి, అంతులేని పిచ్చి భావాలను వాళ్ళమెదళ్ళలోకి చొప్పిస్తున్నారు. బడిలోకి పంపేముందు వాళ్ళకు అందరాని పనులు చెప్పటం, పాపం వాళ్ళవి చేయలేకపోతే కొట్టటం, తిట్టటం, గేలిచేయటం చేస్తున్నారు. అట్లా చేయటం చేతనే నత్తివొస్తోందనీ నత్తి గొంతుకయొక్కగాని శబ్దముయొక్కగాని దోషముగాదనిన్నీ అది కేవలం నాడీమండలంలో గలిగిన బలహీనమేనని ప్రకృతి పరిశోధకులు కనుగొనియున్నారు. పిల్లలయొక్క నాడీమండలాన్ని పైవిధంగానే కాకుండా భయంపెట్టి తక్కువ యెక్కువ భావాలు పుట్టించి, అవకతవక గొడవలుపెట్టి, చివరకు నిస్పృహత్వం పుట్టించి పాడుచేస్తున్నారు.

ఈవిషయంలో యెవరికయినా సందేహ మున్నట్లయితే పరీక్షకు కూర్చోబోయే కుర్రవాళ్ళ ముఖాలు పరికిలించండి. మూఢువంతులు నెత్తురులేని ముఖంతోను భయోద్రేకంతోను వుండి అశాంతితో వుండటం గ్రహించగలుగుతారు.

ఆ కాలేజీ పిల్లలలో సగానికి సగంమంది దురాశాపరులుగానే వుంటారు. పిల్లలు కాదు, వారి తలిదండ్రులు. నాకుర్రవాడు బి. ఏ చదవకపోతే యింతకంటె నా కపకీర్తి వుందా అనుకుంటారు. ఈ పైవిషయాలు స్వార్థపరులైన తల్లిదండ్రులకు అర్థంకావు.

ఇక పిల్లలయొక్క జీవితాశయాలను, వాళ్ళధోరణిని కనుక్కోటం యెట్లానని ప్రశ్న:—కొంత కాలం క్రిందట పెద్దలు దీనికొక పంథాను కనుపెట్టి చెప్పియున్నారు. 200 కి పైగా ప్రశ్నలుంటాయి. వాటికి పిల్లలచేత "ఔను - కాదు" అనే పొడి సమాధానాలు చెప్పిస్తే వాళ్ళ స్వభావాలు-స్వాతస్సిద్ధగుణాలు-అలవాట్లు సులభంగా గుర్తింపబడుతాయి.

మచ్చుకు కొన్ని ప్రశ్నలు చూపుతున్నా. 1. నీకెప్పుడయినా మనస్సులో ఆలోచనలవల్ల వుద్రేకం కలుగుతుందా? 2. నీయధికారులముందు ధైర్యంగా నిలబడతావా? పిరికిగుండెతో వుంటావా? 3. సామాన్యంగా నీకు అయిష్టమయిన మనుష్యు లెంతమంది వుంటారు? 4. ఒక సంఘానికి నాయకుడుగా వుండటానికి యిష్టముంటుందా? వీటికంటె జీవితచర్యను తెలిపే ప
5. నీవు తరచుగా అనవసరమైన ఆలోచనలు నీ బుర్రలోకి రావటంచేత బాధపడుతూ వుంటావా? ఇవి నిజమైన ఆలోచనలు కావు. పిచ్చి ఆలోచన లెప్పుడూ మెదట్లో పుడుతూవుంటాయి. ఒకప్పుడు ఆహా నేనెంతవాడిని అని పొంగుకుంటాడు. ఎప్పుడో సంవత్సరంక్రిందటిదో 20 సం॥ రాల క్రిందటిదో పోట్లాటను తవ్వుకొని తలంచుకు తలంచుకు విచారపడతాడు.

మొన్న డబ్బుకల యాసామి ఒకడువచ్చి 'నాకు వణుకురోగం పుట్టింది. యిక నావ్యాపారమంతా భాగస్వాముల చేతులో పెడతాను, ఓపిక పోతూందంటూ మొత్తుకున్నాడు. కొంతవిచా

రిస్తే ఆయన భాగస్వాములందరు డిగ్రీలువున్న వాళ్ళు. ఆయనంత చదువురానివాడు. వ్యాపారంలో అతి సమర్థుడు. భాగస్వాములతని సామర్థ్యాన్ని మెచ్చుకుంటున్నా వాళ్ళతోపాటు చదువరిగా కనుపించాలని భ్రమించి మనస్సును గందరగోళం పెట్టుకుని వాళ్ళకంటె విద్యావిహీనుడను తక్కువవాడనని విచారపడుతూ క్రుంగిపోయి యీ యాపత్తులో పడ్డాడని తెలిసింది.

ఈ పిచ్చి అభిప్రాయాలు పోగొట్టుకునేందుకు మనస్సుకు సంబంధించిన రెండు సూత్రాలు తెలుసుకుంటే చాలు 1. నీవు యేవిషయాన్ని గురించి యెట్లాతలచాలంటే యట్లాతలచగలుగుదువు 2. ఉద్రేకాలు ఆలోచనచేత చక్కబడతవి. "యీ సూత్రాలు చనిపోయే ముందర తెలిసికోగలిగాను గాని చిన్నప్పుడే తెలిసికోగలిగితే నీజీవితం యెట్లావుండేదో"నని ఒక ఇంగ్లీషు కవి అన్నాడు.

పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడల్లా ఒక ఆనందమైన విషయాన్ని తర్కించాలి. లేదా ఆపిచ్చిఆలోచననే 20, 30 సార్లు మననంచేసి దాన్ని మనస్సులోంచి గెంటివేయటం; ఇవి నైట్ డన్‌లప్ అనే ఆయన కనిపెట్టాడు. ఆయన TWE అనే పదాన్ని టైపుమిషనమీద LTE అని కొట్టేవాడట. ఈతప్పు యెట్లాదిద్దుబాటయిందంటే దానియందు మనస్సువుంచి ఆతప్పునే LTE అని 200 సార్లు కొట్టేటప్పటికి ఆ తప్పు మనస్సుకు గట్టిగా తోచిపోయి యిక ఒప్పేవచ్చేదట.

నాస్నేహితులొకరు యీ రెండు విషయాలు తెలుసుకుంటేనేగాని మనుష్యుడు సుఖపడడన్నారు 1. స్త్రీవిషయం, 2. యేవిషయాన్ని ముందుగా నిర్ణయించుకోకపోవటం. స్త్రీవిషయమంటే విషయ సుఖంకూడా, అందులో భాగమయివున్నా కేవలం అదేకాదు. అసంతృప్తయిన భార్యద్వారకి తేనో, శృంగారవిషయంతో మనస్సులో ఖేదం పొందుతున్నా, తానే తనకు తుదకు పనికిరాకపోవడమట్లా వుంచి ప్రపంచకానికి పనికిరాడు. అందుకోసమని వివాహంచేసుకునేది లేనిది మొదటిలో నిర్ణయించుకోవాలి. చేసుకునే పక్షంలో పిల్ల అనురాగం, వైఖరి విషయం పూర్తిగా విచారించి అసంతృప్తినదలి సుఖం అనుభవించాలి.

స్త్రీవిషయ మయిన తరువాత జీవితవిషయం, దాని నెప్పుడు సుఖస్వరూపంగా తలచగూడదు. సుఖదుఃఖాలు రెండు అనుభవించాలని స్థిరసంకల్పంతో వుంటే జీవితమంత దుఃఖవంతం కాకుండా వుంటుంది.

జీవితం మూడు విషయాలతో వుంటుంది. 1. వృత్తి, 2. సాంఘికవిషయం, 3. స్త్రీవిషయం. వృత్తిలో యెప్పటికప్పుడు నీశక్తిసామర్థ్యాలను చర్చించుకుంటూ ప్రయోజనం మాలిన విషయాలనుమరచిపోతే, జీవితం సుఖంగా వుంచవచ్చు. ఇతరులతో సమరసస్వభావంతో వుంటే సంఘములోను, వివాహసంబంధంలోను, ప్రేమసంబంధంలోను స్త్రీలతో తగురీతిని వుండటం నేర్పువుంటే స్త్రీవిషయంలో సుఖపడగలుగుతారు.

ఈ మూడు విషయాల్లోను యెంత నేర్పరిత్వముంటే జీవితం అంత సుఖించగలదు. చాలమంది తెలివిగలవారు పై మూడు జీవితభాగాల్లోను బాగా సుఖించినవారున్నారు. తెలివి, వివేకంగల వారిలోనే ఆ విషయాల్లో నేర్పులేక జీవితాన్ని బహుదుఃఖమయంగా చేసుకున్నవారున్నారు.

కొందరు నిరాడంబర జీవితంవల్ల జీవితాన్ని సుఖాంతంగా చేసుకున్నారు. కొందరు పెద్ద ఆడంబరంతో జీవితాన్ని సుఖవంతంగా చేసుకున్నారు. రెంటిలో మీకేది నచ్చుతుందో విచారించుకోండి.

స్వీయ చరిత్ర

శ్రీ రామ రాజయోగీంద్రులు

(గత సంచిక తరువాయి)

అది యేమనగా "సీతయ్యగారి ప్రాణ మూర్ధ్వ లోకమునకేగి తిరిగివచ్చుటకచ్చటిపనివలన కొంచె మాలస్యము జరిగినది. అంతలో నిచ్చట వారి దేహము నశింపైనది. వారు తిరిగివచ్చి తమ దేహముకొఱకై పరితపించుట మాకు స్పష్టముగా వినఁబడినది" అనిచెప్పి లేచి పోయిరట. వారియింట నిరంతరము పదిపదిహేనుమంది సాధువులు భోజనమొనర్చుచు గంజాయి పీల్చుచు, పాటలు పాడుకొనుచు కాలక్షేపము చేయుచుండెడివారట. వారి మరణమును గూర్చిన యథార్థవృత్తాంతము తదుపరి లోకమునకు వెల్లడియైనది.

"సీతయ్యగారు గంజాయితిక్కతో గదిలోఁ బ్రవేశించి పైగా నచ్చటి సీసాలలోని బ్రాందీకూడా మ్రింగి ప్రాణాయామమునకై షణ్ముఖీముద్రఁ బట్టి బిగిసి కూర్చుండిరట. ఆ తిక్కయొక్కయుద్రేకము వలన 'హంస' (బ్రహ్మరంధ్ర)గామియై మరి క్రిందకి దిగక నోటివెంట నెలుపలికిఁ బోయినదట. అప్పటికి ఆయన తనకున్న 60 యకరముల మాగాణిభూమిలో కొంత ఖర్చు చేసి సాధు సంతర్పణకి క్రింద సరిపుచ్చిరట. తదుపరి వారిబంధువులు ప్రచారించి, వారి తాలూకు యోగగ్రంథములు, వస్తిగొట్టములు, ధౌతిగుడ్డలు, గంజాయి చిలుములు, ఛడీకర్రలు, అగ్నిదేవుని కర్పించి, ప్రాజ్ఞుఁడైన వారి కుమారునకు వివాహ మొనర్చి గ్రామకరిణీకపు దస్త్రము నప్పగించి వెళ్ళిపోయినట్లు చెప్పుకొనఁగా వినికిడి."

అందుపై మేము, సీతయ్యగారు యోగములో అక్రమముఁజేసి గతించిపోయిరనియు, షట్కర్మలాచరించుటకు, పనిముట్లుపయోగించుట అస్వాభావికమనియు, దగ్ధపదార్థ భక్షణఁ జేయువారలకు ఘటశుద్ధి గలుగుటకు బదులు వ్యాధి గలిగ తీరుననియు తెలుసుకొంటిమి. పైగా సీతయ్యగారు వస్తికర్మలో దిగిపోయిన వేడిని సహజమార్గముగాఁ బుట్టించుకొననేరక బ్రాంది, మాంసము, ఘాటుకూరలు, ఆవకాయ మున్నగు పచ్చళ్ళు, గంజాయి, మాజుములు, కల్పములు, లేహ్యములు మున్నగు పదార్థము లుపయోగించుచుండిరట. ఆ పద్ధతి మా గురుసాంప్రదాయమున చాల తప్పుగా భావింపబడినది. మహా తత్త్వముగలవాఁ డెవ్వఁడైనను సీతయ్యగారి రీతిగా సర్వపదార్థములు స్వేచ్ఛగా నుపయోగించినచో నవియెల్ల సర్వసాధారణముగా కొంత కాలము వఱకు నేమియు బాధించకనే జీర్ణించి పోవుచుండును.

మే మెంత ప్రయత్నించినను ఆదర్శపురుషుని దర్శనము గానందున విసిగి గురులక్ష్యానుసారముగా, మొట్టమొదట నౌలిక్రియ ప్రారంభించితిమి. అందువలన మలశుద్ధిగలిగి రక్తము కొంతవరకు పరిశుద్ధమైనది. దానితో కీళ్ళు, నరములు, కండరములు, మాంసము మృదుత్వముఁ దాల్చి తేలికగా ఆసనములు సిద్ధించినవి. తదుపరి మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ, జాలంధరబంధములు, వాయువస్తి, జలవస్తి, వారిసారధౌతి, వజ్రోలిముద్ర వరుసగా సిద్ధించినవి. మాకీ కర్మలు జేయుట కెట్టి పనిముట్లు గూడ పనికిరావు. పనిముట్లుపయోగించుట ప్రకృతి విరుద్ధమని గురువాక్యము. పనిముట్లతో వస్తి జేయుటకంటె ఎనిమాఁ జేసికొనుట చాల సులభము. దాని వలన ప్రమాదము గలుగదు. తెలివి తక్కువగా నిం దేకర్మ వాడుకఁ జేసినను ప్రాణహాని తప్పక సంభవించును. అందువిషయమై మేము చాల జాగ్రత్తఁ బూనితిమి. పైగా

మేము సహజాహార మొనరించుచున్న హేతువు వలన వస్తికర్మలో తగ్గిపోయిన దేహోష్ణము తిరిగి కొంతసేపటిలో దానంతటదియే వచ్చుచుండెను. వస్తిజేసినచో కట్టింపు తిండితిననిగాని కడ తేరదు. మూలములో దోషము ఆంత్రముల యందంతయు నున్నచో వస్తికర్మతో పసిలేనే సుఖ విరేచనము గలుగుచుండును. కేవలసాత్వికాహారులకేగాని యితరులకా దివ్యసౌభాగ్యమబ్బదు. క్షారకారము లుపయోగించెడు వారికి, శ్లేష్మవృద్ధి గలుగును. వారా శ్లేష్మవృద్ధికి ఔషధ సేవనము జేయుట మేలుగాని ధౌతిజేయుటంత మంచిదిగాదు. శ్లేష్మములేనివారు ధౌతిచేసినచో నపాయకరమగును. మహాతిష్యుం డొకండిట్లు జేసి, చివరకు మందులుతిని ధౌతిమానివేసి బాగుపడెను. వస్తి చేసి దగ్ధపదార్థములు హెచ్చుగాఁదిని యిబ్బంది పడినవారుగూడ కొందరున్నారు. మేము దయామున 5 గంటలకు పావుసేరు చల్లనియుదకము పానము జేసి ముక్కులోనికి సీల్చుకొంచి బాగుగా నేతికర్మ జేతుము. ప్రాణాయామము చేయుటకు ముందు కపాలభాతియు, ఆసనానంతరము త్రాటకకర్మయు చేతుము. శిరస్నానమాచరించునప్పుడు కన్నులు నీళ్లతో నింపి కొంతసేపుంతుము. ... సిధ్ధతో బాగుగా కడిగి శుద్ధిచేతుము. ధౌతిచేయవలసిన పనిలేనందున ప్రతిదినము దానిని చేయుటయే లేదు. ఎప్పుడైన నొకప్పుడు అజీర్ణము గలిగినచో చల్లని చెరువునీటితో వస్తిచేయుచుందుము. ఈ యోగకర్మలును అర్ధ సాంప్రదాయికమగు ప్రాకృత దివ్యౌషధములు. కాయసిద్ధ్యనంతర మవి సాధకుల కనవసరములు. మరియు నీషట్కర్మలవలన మా దేహములు చాల తేజోవంతములుగా మార్పుజెందుట కారంభించినవి. మా దేహము మీఁది వెంట్రుకలు పెక్కుసార్లు రాలి పోయి మరల క్రొత్తవెంట్రుకలు మొలచినవి. చర్మ మెన్నిసార్లో మార్పుజెంది మరల మంచి స్థితికి వచ్చినది. చత్వారముగూడ మా కలుబడి యనవేట పొడసూపి కొంతవరకు బాగుపడినది. తెల్లబడ నున్న వెంట్రుకలు కొంతవఱకాగి పోయినవి. నాలుకకు అద్భుతమగు రుచి స్వీకరణ శక్తి గలిగినది. జీర్ణకర్మ చెప్పజాలనంతటి యుత్తమముగా నున్నది. బీర, పొట్ల, కొబ్బరి, శనగలు, పెసలు, అరఁటి, గుమ్మడి, ఆనప, దోస మున్నగు సహజసాత్త్విక పదార్థములెల్ల దగ్ధపరచ నవసరములేకుండ నమితసుళతరముగా జీర్ణించిపోయి సునాయాసముగా కాలవిరేచన మగుచుండును. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కంటి నొప్పి, కాలినొప్పి, నిద్రాచ్ఛేదకము, జడలిక, ఆయాసము, అజీర్ణము, శుక్లనష్టము, బహుమూత్రము, ప్లేగు, కలరా, మసూచికము, క్షయ మున్నగు నపాత్ర వ్యాధులేవియు సహజపదార్థభక్షకులై, షట్కర్మలాచరించు యోగుల దరి కెంతమాత్రము రాజాలవని నేమనుభవముగా గుర్తించి తెలుసుకొనగలిగితిమి. కేవలము ప్రకృతి వ్యతిరిక్తము లగు టీకాలు, యింజెక్షనులు, మాత్రలు, ద్రావకాలు, అత్తర్లు, పిండివంటలు, ఊరగాయలు, వీటికంటె మొదటి ప్రమాదకరమగు "కాఫీ" మున్నగు కృత్రిమము లన్నియు హఠయోగాభ్యాసికి ప్రాణహానికరము లైనట్లు పరీక్షించి తెలుసుకొంటిమి. మహానాయకులనెల్ల తన కడుపున వేసుకొనుచున్న "క్షయ" వ్యాధికి తల్లి కాఫీపాన మని తెలుసుకొంటిమి. దేహమునందలి సర్వభాగములు ఏకరంగు గలిగి యున్నచో వాని కప్పు డారోగ్యము యొక్క ప్రభావము, వస్తుగుణనిర్ణయాధికారము గలుగును. కాని యతని వేరువేరు భాగములు వేరు

వేరు రంగులుగా నున్నచో నతఁడనారోగ్యవం
తుఁడే గాని, నీరోగిమాత్ర మెంతబలముగా
నున్నను గాడని మా సంపూర్ణవిశ్వాసము.

౧౪ గ్రంథరచన

మా యగ్రజునకి భగవద్భక్తితోఁబాటు కవిత్వ
మల్లుటకూడ చిన్ననాఁటనే పట్టుబడినది. మేము
అంతర్వేదిపాలెములో నున్నపుడు మాపాల
ములో మేము నిర్మించిన శ్రీరామకోవెలయొద్ద
భజన చేయుటకై కొన్నికీర్తన లాయన స్వయ
ముగా రచించిరి. మా చిన్నతనములో మేము
మోరి బోర్డు నెలిమెంటరీ స్కూలులో శ్రీ మ
దయులూరి లక్ష్మీనారాయణగారివద్ద ఆ గ్రామ
వాసులగు పలువురు దేవాంగుల పిల్లలతోఁబాటు
చదువుకొనుచుంటిమి. వారిలో కొందరు బాగుగా
పాడఁగలరు వారొక సంఘముగాఁ గూడి సారంగ
ధర, హరిశ్చంద్ర, కృష్ణభాగవతము మున్నగు
వీధినాటకములను వర్ణించి ఆదిలో వానిని వారు
స్వగ్రామమగు మోరిలోనే ఆడుటకు ప్రారం
భించిరి. క్రమముగా పొరుగూళ్ళకు వారి నాట
కముల ప్రఖ్యాతి వ్యాపించినందున వారికి ధన
ముతోఁబాటు పేరుగూడ రా మొదలిడినది.
ఇట్లుండ కొంతకాలమునకు అనఁగా 1899
నాటికి మోరి ప్రాంతమునకు, బిట్రా వెంకట
స్వామి తాలూకు మేళం (దాసరి భాగవతులు)
వచ్చి కృష్ణనాటకమను నామాంతరముగల "కంస
వధ"ను నూతనముగాఁ బ్రదర్శించిరి. అంతకుమున్ను
వారు చెంచునాటక మాడెడివారు. అది నూతన
మగుటవలన నా "కంసవధ" ప్రజలకు చాల
యింపుగా నుండెను. దానితో నా నటకులకు
రాత్రి నిద్రమానుకొని వరుసగా నాలుగునెలలు
విడువకుండా ఆ యాట నాడవలసి వచ్చినది.
చాలా ధనముగూడ సంపాదనమైనది.
ఆ నాటకమును తా మాడవలయునని మోరి
నటకు లభిలషించి "ఆ నాటకమును తమ కొకసారి
చూపించవలె"నని బిట్రా వెంకటస్వామి నడిగిరి.
ఆ గ్రంథ మచ్చుపడనందున వా రద్దానిని యిత
రుల కొసంగుట కిష్టపడక చూపించుట కొప్ప
లేదు. మోరివా రా నాటకులతో "మీకు
కొంత ప్రతిఫల మొసంగెద"మని గూడ చెప్పిరి.
కాని యిందుకు వా రొకింతమాత్ర మంగీకరింపక
"ఈ నాటకము మీ కిచ్చినచో, మా బ్రతుకు
పడిపోవును గావున మీ రాశపడకు"డని
నిర్మొగమాటముగా చెప్పివేసిరి. అంతట మోరి
వారు చేయునది లేక మా యగ్రజునితో నాలో
చించి యొక పథకము సిద్ధపరచిరి. అందులో
మాతో చదువుకొని బాగుగ వ్రాయనేర్చిన
వారు చాలమంది గలరు. వారలకు కలిసి
పెన్సిలు తెల్లకాగితములు తీసుకొని ప్రతి నాట
కము ప్రదర్శనకుఁ బోయి యే మూలనో కూర్చుని ప్రతి
పాత్రధారి పాడిన పాటలు, పద్యములు, వచన
ములు వ్రాసుకొని తెచ్చుటకు మొదలుపెట్టి దాదా
పిరువది నాటకములలో పనిఁజేసిరి. ప్రతిదినము
ఉదయమున ఆ వ్రాసిన కాగితములెల్లఁ దెచ్చి
మా యగ్రజునికి జూపుచుండిరి. ఆ ప్రకారము మా
యగ్రజులుసహా అందరు వ్రాసితెచ్చిన కాగి
తము లొక గాడిదమోతకు సరిపడినన్ని యుండ
వచ్చును.

మోరివారు చేయు దొంగపని దాసరి భాగవ
తులు పసిఁబట్టి తెలుసుకొని, అంతటినుంచి వారి
శైలిమార్చి త్వరగాను, అస్పష్టముగాను, మరి
యెన్నియో చిత్రవిచిత్రములుగాను కీర్తనలు
పద్యాలు వచనములు చదువుచుండెడివారు.
వారెట్లు పాడితే అట్లే వ్రాసుకొనుచు మోరి
నాటకసమాజకులు వారివెంటఁ దిరుగుచుండిరి.
ఆ వ్రాతయెల్లనఁగా:— నేలచతికిలఁబడి, కాలిపై
కాగితములుంచుకొని, పైన బట్టముసుగిడుకొని,

అందరితో బాటు తాను గూడ నాటకమును జూచుచు పెనసలుతో నా కాగితముల పై విన్నదెల్ల వ్రాయుచుండుటయే! ఇట్లు వ్రాసి తెచ్చిన కాగితముల నెల్ల సరిజూచుట కొక పక్షము దినములు కావలసివచ్చినది. అందు కొన్ని కాగితముల పై వ్రాసిన వ్రాత పంక్తి పై పంక్తి యెక్కిపోయినది. కొన్ని అక్షరా లంటలేదు. కొన్ని విషయములు పూర్తిగా లేవు మరియు సందర్భమును వ్రాసిన విషయ మింకొకడు వ్రాయలేదు. ఇట్లు అమితశ్రద్ధగా నున్న యీ వ్రాతలను ఒకటి యెట్లనో దిద్దుకొని మా దగ్గర నందరకు గనిపించి నాటకమును పూర్తిజేసిరి గాని, యందు కంస కృష్ణ, చాణూరకృష్ణ, ముష్టిక బలరామ, ఉగ్రసేన కృష్ణ సంవాద ఘట్టములు యెంతమాత్రము సరిపడినవి గావు. అవి పూర్తిజేయవలసినదని ఆ స్నేహితులు మా యగ్రజుల గోరిరి. వారికోరికపై అక్కసలు వ్రాసి ఆ నాటకములో జేర్చిరి. దాని నచిరకాలములో పఠించి ప్రదర్శించగా చూచిన వారెల్ల రమితాశ్చర్య నిమగ్నులైరి దాసరి భాగవతులు నిశ్చేష్టితులైరి. అప్పటికి నాకు 9 యేండ్ల వయస్సుండెను. నేనుగూడా మోర్లలోనే చదువుకొనుచుంటిని. నాకు కవిత్వవిషయ మేమియు తెలియదు.

తరువాత 1901 లో మేము పోలవరము వచ్చిన మీదట మా యగ్రజులు స్కూలుమాష్టరీ చేయుచు వైద్యములో బాగుగా కృషిజేసి పేరుగడించిరి. పైగా గ్రామములో ప్రోనోట్లు దస్తావేజులు వ్రాయుట, భూమికొల్చుట, మున్నగు రాజకీయ వ్యవహారములవలన కొంత సంపాదన గలిగినందున సంసారము బాగుగా నెరవేరుచుండెను. అప్పట్లో భక్తిసంబంధమగు కొన్నికొన్ని కీర్తనలుగూడ రచించిరి. 1911 లో శ్రీ పంచమ జార్జిచక్రవర్తి పట్టాభిషేకసమయమున కొన్ని పద్యములు కీర్తనలు రచించి సభలో చదివి మెప్పువడసిరి. తరువాత అప్పుడప్పుడనేక విషయములలో చాటుధారగా కొన్ని పద్యములల్లిరి.

1919 సం॥రం ఆగష్టునెలలో శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు బెజవాడలో ప్రకృతి పత్రికను ప్రారంభించిరి. అప్పుడా పత్రికయొక్క ద్వితీయసంచిక మాకొక మిత్రుడు తెచ్చి యొసంగెను. వెంటనే మేము పత్రికకు చందాదారులమైతిమి. అంతట నాయుడుగారు మా యనుభవములు వ్రాయవలసినదిగా కోరి యొక జాబు వ్రాసిరి. దానిపై మా యగ్రజులు కొన్ని పద్యములు వ్రాసి ఆ పత్రికలో ప్రకటించిరి. అట్లు వ్రాయగా వ్రాయగా చివరకొక గ్రంథము వ్రాయవలయునని బుద్ధిగలిగి, నూరుసీసములు, నూరితరవృత్తములు, పంచవింశతితత్త్వములు, పది పశుసంరక్షణ సీసములు రచించిరి. దానికి "తత్త్వార్ణవ"మని పేరిడిరి. ఆ గ్రంథములో నేను రచించిన "సుభాషితపద్య ముక్తావళి" యను పద్యములుగూడ జేర్చిరి. నాకు కవిత్వసందర్భ మంతగా నప్పటికి తెలియదు. ఆ పద్యములను మా యగ్రజులే సవరించి కొంతవరకు బాగుచేసిరి. లేనిచో చాల యసందర్భముగానే యుండియుండును.

తదుపరి నేను వచనరూపముగా 1921 లో వ్రాసిన 'అనుభవానందము', 1923 లో వ్రాసిన 'మహాయోగము', 1925 లో వ్రాసిన 'మహారోగము,' ప్రకృతిపత్రిక కుచితముగా నొసంగితిమి. వారా గ్రంథములను వరుసగా మూడు సంవత్సరములు నెలనెలవారీగా ప్రకృతిలో ముద్రించి ప్రకటించుకొనిరి. ఇందు కొన్ని భాగములు గ్రంథరూపముగా తయారుజేసి వారే విక్రయించుకొనుచున్నారు.

—(సశేషము)

ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరమును నడపువిధానము

డా. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు



[పుస్తకములు చదువుట, పరీక్షలు తప్పుట మొదలగు కృత్రిమ విధానములతో నిమిత్తము లేకుండా సహజమగు మార్గముల స్వాభావికముగా ప్రతివారూ ప్రకృతి వైద్యము నేర్చుకొనుటకు వీలగునట్టి శిబిరమును నడపుటకు వలయు పద్ధతులు డా. గోపాలరావుగారు వ్రాసిపంపిన యింగ్లీషు వ్యాసమునకిది ఆంధ్రీకరణము]

ఇట్టి శిబిరమును నడపువారు గాని నడుపదలచిన వారుగాని మొదట అనుకూలమై చల్లగానుండి, చాలా శుభ్రముగానుండు ఆదర్శమైన స్థలమును

యేరి యేర్పాటుచేయవలెను. ఆప్రదేశమంతయు నీడనిచ్చు చెట్లచే నిండియుండవలెను. శిబిర కాలమున శిబిరవాసులు సుఖముగా నివసింప వీలగుటకు ఆ చెట్లక్రింద యిసుక చల్లవలెను. శిబిరముండు తోటప్రక్కగా ఒకనది ప్రవహించుచుండవలెను. శిబిరమునకు సమీపము, శిబిర వాసులకు అవసరమగు ఫలములు కూరగాయలు పండునట్టి ప్రదేశముగానుండవలెను. కావలసిన వస్తువులు కంట్రాక్టరుల ద్వారాగాని, అమ్ము వారిద్వారాగాని యేర్పాటుచేసుకొని, దూరము నుండి వచ్చు వారికి తరుగు రాకుండునట్లు చూడవలెను. శిబిరవాసులకు యేమి కావలెనో గ్రహింపలేని భాగ్యవంతుల దయాధర్మబిచ్చమును కాంక్షించి, శిబిరవాసులను యిబ్బందిపరచి భాగ్యవంతులున్న చోట శిబిరమును యేర్పాటు చేయరాదు. శిబిర వ్యయములను భరింపదలచుకొన్నను శిబిర నిర్వాహకులు శిబిరమునకు రావలసిన వస్తుసామగ్రిని గురించి బాగుగా యెరిగి యుండవలెను. వర్షముగాని, తీవ్రమగు గాలిగాని వచ్చే యెడల శిబిర వాసులందరిని భరించుటకు 2, 3 పాకలు శిబిరమునందుండవలెను. దరఖాస్తులన్నియు చేరదగినరోజు తరువాత శిబిరమునందలి పాకల కట్టడము ఆరంభింపవలెను. పత్రికలలోను, విడిగా నడుపదలచిన శిబిరమును గురించి విరివిగా ప్రకటింపవలెను. శిబిరనిర్వాహకులు శిబిరమును నడుపుటకు అవసరమైన యేర్పాట్లు చేసుకొనగలుగుటకు దరఖాస్తులు చేరదగిన చివరతేది తరువాత 2 మాసములకు శిబిరమును ప్రారంభింపవలెను. శిబిరప్రదేశమును చేరుటకు మార్గమును, రైలు స్టేషను వగయిరా భోగట్టాయును; శిబిరనియమములతోపాటు [illegible] ప్రకటింపవలెను. శిబిరమును కాఫీహోటలు, రెస్టారెంటు మొదలగు వానికి దూరముగా నుండవలెను. లేనియెడల దుర్బల మనస్సుగల శిబిరవాసులెవరైనను ఆ యాకర్షణకు లోనగుదురు. శిబిరమునుండి ఆవలకుపోయి వచ్చుటకు వీలుగాకుండా శిబిరమునందే కాలము గడపుటకు వీలుగా శిబిరకార్యక్రమమును ఆకర్షవంతముగా నేర్పాటుచేయవలెను. ఒక వ్యక్తి యొక్క తోడ్పాటులేకుండా శిబిరమును నడుపగలిగిన మంచిది. 7 శిబిరములునడపి గడించిన అనుభవమువలన యికముందు లోపములు లేకుండునట్లు శిబిరమును నడుపగలిగి యుండవలెను. ప్రజలకట్టి శిబిరముల ఆవశ్యకతను బోధించి, చెట్లక్రింద బాగుచేయుట, యిసుకచల్లుట, పాకలు వేయుట, ఆహారవ్యయములు మొదలగువానికగు ధనమును సేకరింపవలెను. అన్ని దరఖాస్తులు చేరిన తరువాత లెక్కించి యేర్పాటు చేయవలెను. తరువాత వచ్చువారు స్థల ఫల వసతులను వారే చేసుకొనవలసి యుండునని సకాలములో ప్రచురింపవలెను. రోగులు అవసరమైన వస్తువులను తామే తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరమున సలహా పొంది తరిఫీయతు కావలెను.

[illegible]క వసతులు కావలసినవారు ముందుగా వ్రాసి లభించునని తెలుసుకొని తరువాతనే శిబిరమునకు రావలెను. అట్టివానికగు వ్యయమును వసూలు చేయవచ్చును.

శిబిరమునకు వచ్చినవారిని లెక్కించి, విద్యార్థులుగాను, అధ్యాపకులుగాను, రోగులుగాను, ప్రేక్షకులుగాను విడదీయవలెను. రోగులను తిరిగి వారి రోగములను బట్టి విభజింపవలెను. వారిని వివిధ విద్యార్థులకు పంచిపెట్టవలెను. విద్యార్థులు రోగుల బసలకు పోయి వారి ఆరోగ్యదినచర్యలు వ్రాయవలెను. అధ్యాపకులు విద్యార్థులను గురించి శ్రద్ధ తీసుకొని, వారు వ్రాసిన దినచర్య పుస్తకములను పరిశీలించి వారు చేయదగిన చికిత్సను గురించిన సూత్రములను బోధింప

వలెను. ఇట్లు చేసినయెడల 20, 30 దినములలో ప్రతి విద్యార్థి, సమర్థుడైన వైద్యుడుగా తయారగును. వ్రాత పరీక్ష లేకుండా, లూయీ కూనేగారు చెప్పినట్లు 'ఎవరికివారే వైద్యులుగా' తయారగుదురు. అదేమో స్వయముగా రోగికి చికిత్స చేయవలసినప్పుడతడు అనుభవముతో వైద్యము చేయును. అతడు చికిత్స చేయునప్పుడు ఒక్కొక్క చికిత్స యెందుకుచేయవలెనో ప్రశ్నింపవలెను. దీనితో అతనికి అనుభవ జ్ఞానమే గాకుండా సూత్రజ్ఞానముకూడ పూర్తియగును. అతనికి లోపము కాన్పించినయెడల యింకొక శిబిరమునకువచ్చి స్వయముగనే తన లోటును అతడు పోగొట్టుకొనును. శిబిర నిర్వాహకు లతని వ్రాత పరీక్షలో తప్పింపనక్కరలేదు. ఇంకొక శిబిరమునకురమ్మని నిర్బంధింపనక్కరలేదు పై విధానముప్రకారము ఎవనిశక్తిని వాడు పరిశోధించి తెలిసికొనును. పరీక్షాధికారి క్రిందు జోక్యములేదు. ప్రకృతివిధానమంటే యిట్టిది.

శిబిరాధిపతి అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు చెప్పవలసిన విద్యావిధానమును, కార్యక్రమమును నిర్ణయించును. శిబిరవాసులు యెవరి యాహారమును వారు నానబెట్టుకొనుట, ఆరబెట్టుకొనుట మొదలగునవి చేసి అమర్చుకొనవలెను. శిబిర కాలము పూర్తియగునప్పటికి యెవరికి వారీవిద్యయందు సమర్థులగుదురు. సామాన్య సలహా, యేర్పాటూ శిబిరాధిపతి చేయవలెను. శిబిరవాసులలోనుండి, వంతులప్రకారము కొందరిని యేర్పాటుచేసి శిబిరాధిపతి శిబిరమున రాత్రి కాపుదారీ చేయింపవలెను.

ప్రతి శిబిరవాసుని వద్దనుండియు, ప్రతిరోగివద్దనుండియు చందాలు వసూలుచేసి శిబిరముల నిర్వహింతుమేని, ప్రతిగ్రామమున తనంతనే శాశ్వతముగ చికిత్సాలయములు సిద్ధమగును. వైద్యుల సంఖ్యయు పెరిగిపోవును. శిబిరవ్యయములు కాగా మిగిలినధనముతో ప్రత్యేకనిధియును యేటేటా యేర్పాటు చేయవచ్చును. వ్యయమైన శక్తి వ్యర్థముగాదు. ఫలమును లెక్కచేయక పనిని సాగింపవలెను.

కాంగ్రెసు సభ్యయందువలె శిబిరాంతమున వచ్చే శిబిరపు యేర్పాట్లు చేయవలెను.

ఒక్కొక్కరు డేరాలవంటి వేరాయును, తోట్లు, ఆవిరిపనిముట్లు మొదలగునవి వ్యక్తులనుండియు, సంస్థలనుండియు, చందాలు వసూలుచేసి సంపాదింపవలెను.

ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము

జనాబ్ ఉమర్ అలీషా కవిగారి అభిప్రాయము

తే॥ గీ॥ ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యసద్గ్రంథమరయ, నిజముగా మానవులకు సన్నిహితమైన
కల్పతరు వననొప్పు నిక్కముగ దీని, ప్రజలుకాంక్షించియని చెప్పవలయుగాదె.

తే॥ గీ॥ ప్రకృతి శోధించి మానవ ప్రకృతికేది, రోగ హరమయి సంతతారోగ్య మిడును
ఆ మహామార్గ మెతిగించినట్టి ఘనుడు, దొండసాహేబుగారు సఖుండుడరయ.

సుప్రసిద్ధ నరస కవిశేఖరులు, వివిధ భాషావిశారదులు, డాక్టర్. సి. ఆర్. రెడ్డి, డాక్టర్, సర్. యస్. రాధాకృష్ణన్, సర్. కె. వి. రెడ్డినాయుడు, సర్. అక్బర్ హైదరి మున్నగు ప్రముఖ వక్త్యలు కొనియాడి యున్నారు. పేర్గాంచిన కొన్ని వైద్యసంస్థలు మెచ్చుకొని యున్నవి. సుమారు పుటలు 200. వెల రూ 1-4-0.

రోగనివారణ వృత్తాంతము

నేను పెనుగొండ (అనంతపురంజిల్లా)లో 1919 సం॥న సర్కారు వుద్యోగములో నుంటిని. నాకు వార్తాపత్రికలు చదువడం అలవాటు. ఆంధ్ర దినపత్రికయందు మ॥ రా॥ శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు బెజవాడనుండి "ప్రకృతి" పత్రిక ప్రచురించుచున్నారనియు అందులో నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర చికిత్సలు గలవనియు ప్రచురించియుండిరి. అందుపై నేను "ప్రకృతి" పత్రికాధిపతిగారికి ఒక మాదిరి సంచిక నుచితముగా పంపవలసినదని వ్రాసిన, వారదేమేరకు ఒక పత్రికయును "ఋషిజీవన ప్రకాశం" అను పుస్తకమునుసహా ఉచితముగా పంపిరి. వాటిని నామూలాగ్రముగా చదువుకొని, ఆ లగాయతు 1937 జూలైవరకు ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారుడుగా నుంటిని.

ప్రకృతి చికిత్సయందు నాకు చాలా నమ్మకము కలిగినందున, హిందూపురములోనుండిన యోగి సిద్దప్పగారిని సమీపించి వారియొక్క హితోపదేశము నడుగగా, వారు అడాల్ఫుజస్టుగారి "Return to nature" అను గ్రంథమును, కూనేగారి "New science of healing"అను గ్రంథం పఠించవలసినదిగా తెలిపిరి. అదేమేరకు ఆరెండు గ్రంథములను సంపాదించుకొని కడుశ్రద్ధతో చదివితిని.

1919 అక్టోబరు నెలనుండి ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలమున చన్నీటి శిరస్స్నానము చేయుచుంటిని. 1920 లో నాకు హిందూపురము టాన్స్‌ఫరాయెను. అపుడు మూడు నెలలు జస్టుగారి నేచర్ బాత్ ను చేయుచుంటిని. పథ్యము— అవిరి రొట్టె, పండ్లు. ఈస్నానమువల్ల నాకు అప్పుడు ముఖముమీద లేచుచుండిన గుల్లలబాధ నివారణమైనది.

బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసునుంచి డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిచే వ్రాయబడిన కొన్ని తెలుగు గ్రంథములు తెప్పించుకొని తొట్టి వైద్యములో వ్రాసిన మేరకు ఆవిరి స్నానముకూడ అప్పుడప్పుడు చేయుచుంటిని. సందేహనివృత్తికొరకు మ॥రా॥ శ్రీ సిద్దప్పగారిని సలహా అడుగుచుంటిని. పథ్యము— ఉప్పు, పులుసు, కారము తగ్గించి మామూలుభోజనమే చేయవచ్చునని వారు సెలవిచ్చిరి.

కలకత్తానుండి "Nature healer" అను మాస పత్రికను తెప్పించుచుంటిని.

1920 లగాయితు నేను ఆస్పత్రులమందుగాని, ఆయుర్వేద, యునాని మందులుగాని ఇంతవరకు వాడియుండలేదు. అప్పటినుండి నేను నిరోగదృఢకాయుడుగానే యున్నాను ప్రతియేకాదశి కఠిన వుపవాసము చేయుచున్నాను. ప్రతిదినము ప్రాతః స్నానము తప్పకుండ చేయుచున్నాను. అయితే మలబద్ధము నిశ్శేషముగ నివారణకాలేదు.

నాకు ప్రకృతి చికిత్సయందు చాల నమ్మకమున్నది.... ముఖంమీద లేచిన గుల్లల బాధ నివారణయింది..... 1920 లగాయతు నేను ఆస్పత్రుల మందుగాని యునాని మందులుగాని ఇంతవరకు వాడియుండలేదు. అప్పటినుండి నేను నిరోగ దృఢకాయుడుగానే యున్నాను. ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసం చేయుచున్నాను. ప్రతిదినము ప్రాతఃస్నానము తప్పకుండ చేయుచున్నాను.

నామగొండ హనుమంతరావు

పక్వాహారమునువిడిచి అపక్వాహారము స్వీకరించ డమువల్ల నివారణ యగునేమోయని తోచినది.

1933 మే నెలలో అయినవల్లిలో జరిగిన మొదటి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు పోయి యుండగా, మొదటిరోజుననే నాకు జ్వరము కన బడినది. నేను భయపడి అమలాపురము ఆస్పత్రిలో ఇన్ పేషెంటుగా పోయి చేరుదునని చెప్పగా, మ॥ రా॥ శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, మ॥ రా॥ శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, మ॥ రా॥ శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య పంతులుగారు నన్ను నివారించి, ఆకాలమున నచ్చటికి పోవుట సరికాదనియు, తాము ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే జ్వరమును నిలిపెదమనియు చెప్పిరి. మ॥ రా॥ శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు నాకు ఎనిమా చేయించిరి. అందువల్ల ఆరాత్రి సుఖముగా నిద్రవచ్చినది. 2,3 రోజు లలో జ్వరము తగ్గి సంపూర్ణారోగ్యము కలిగి నది ఆకాలమున అందరితో బాటు నేనుకూడా అపక్వాహారమునే స్వీకరించుచుంటిని, అప్పుడు "ప్రకృతిచికిత్సక" అను పరీక్షలో నుత్తీర్ణుడనైతిని.

1933 జూన్ నెలలో బెనారసులోనుండగా నొక దినము జ్వరము తలనొప్పివల్ల బాధపడితిని. అయిన నేలాటిమందును పుచ్చుకొనలేదు. గంగా స్నానము రెండు దినములు కటిసడుపవాసముచేసి తిని. అందువల్ల జ్వరము తగ్గిపోయినది.

నాకు ప్రకృతి చికిత్సయందు చాల నమ్మకము న్నది. అపక్వాహారమునే స్వీకరించవలెనని నే నెంతప్రయత్నించినను మాయింటివారి నిర్బం ధమువల్ల నది సాగకుండ నున్నది.

నాకు రెండు నెలలక్రింద గజ్జి (చిడుము) ఎడమ చేతిపైన లేచి చాల బాధగాయుండినది. ప్రతి దినము దానికి ఆవిరిపట్టడము, వేడినీళ్ళధారగా వేయడము, ఈరీతిగా చేయుచుంటిని. ఇందువల్ల బాధనివారణయగుచుండెను. ఇప్పుడు నిశ్శేష ముగా గుణమయినది.

1937 జూలై ఆఖరువరకు వుద్యోగములోనుండి నందున నావద్దనుండిన ప్రకృతి గ్రంథములకు పఠించుట కవకాశములేకుండినది. ఇప్పుడు పాల ప ర్తి నరసింహారావుగారి "దీర్ఘరోగ చికిత్సా సారము" ప్రకారము కొందరు రోగులకు సలహా లిచ్చుచున్నాను.

ఈ గ్రామము నూగూరు ఆంజనేయస్వామి గుడి వద్ద "మారుతి ప్రకృతి చికిత్సాలయము" అను ఆశ్రమమును నిర్మించవలెనని యోచించు చున్నాను. అది భగవదనుగ్రహము వలన కొన సాగవలయును.

నేను 1926లో మదరాసులో జరిగిన కాంగ్రెసు చూచుటకు పోయి యుంటిని. అప్పుడు 'ప్రకృతి' వార్షికోత్సవముకూడ జరిగినది. మ. రా. శ్రీ కె. లక్ష్మణశర్మగారు వచ్చియుండిరి. వారివద్ద వారు రచించిన కొన్ని యింగ్లీషు పుస్తకములు వెలకు తీసుకొంటిని. వారియొద్ద ప్రకృతి చికిత్సా విధానము గూర్చి సలహాలు తెలుసుకొంటిని.

డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారికిని, మ. రా. శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారికిని మ॥ రా॥ బొ. సుందర గోపాలరావుగారికిని కీర్తి శేషులైన నారిశెట్టి హనుమయ్యగారికిని, వారి యొక్క సదుపదేశములకు నేనెంతయుకృతజ్ఞుడను. హిందూపురమున కీర్తిశేషులైన యోగి సిద్దప్ప వారు విద్యావంతులు కానప్పటికిని, వారి యమోఘమగు స్వానుభవమువల్లను స్వార్థత్యా గమువల్లను, యెందరికో మేలొనరించి, వారి బాధల నివారించిరి. వారును చిరస్మరణీయులే. వారి యాశ్రమమునకు వచ్చిన రోగులందరికిని వుచితముగా సలహాలు, స్థలము నిచ్చుచుండిరి. వారు లక్షాధికారులగుటచే నితరులనుండి యొక దమ్మిడీయైన స్వీకరించినవారు కారు. వారి జీవి తమే ధన్యము. ఓంశాంతిః శాంతిః.

ఓమ్

మల్లవిద్యా ప్రవీణులును, ప్రకృతివైద్య విశారదులును నగు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణమాచార్యులుగారిచే నిర్మితమైన

"ప్రకృతి వైద్యాశ్రమ ప్రశంస"

సీ. శ్రీకరవిజ్ఞాన ♦ శేఖరుండౌ "రామ, కృష్ణభూధవు"దివ్య ♦ కృపను "భీమ
వరపురంబున" యారామ ♦ తరుగుల్మ లతలచే, నతిపవిత్రంబుగా ♦ నలరినట్టి
యున్నత స్థలమున ♦ దొప్పె "ప్రాకృతవైద్య, ఆశ్రమం" బచ్చట ♦ యఖిలరోగ
రాజంబులను "వేగి ♦ రాజు కృష్ణంరాజు, బరిమార్చుచుండె బల్ ♦ పట్టుబట్టి

తే. గీ. అట్టి యీ యవకాశంబు ♦ నడచినైచి, చిక్కుజెందక ప్రజలెల్ల ♦ శ్రేష్ఠమైన
ఆయురారోగ్యభాగ్యంబు ♦ లందిసౌఖ్య, మనుభవింపుడుపరమార్థ ♦ మును మఱువక.

తే. గీ. భీమవరమున సహజమౌ ♦ భీమబలుండు, రాజకులదీపకుడు వేగి ♦ రాజు కృష్ణ
రాజసత్తము డత్యంత ♦ రమ్యమైన, ప్రకృతివైద్యాశ్రమంబును ♦ ప్రకటపరిచె. ౨

ఆ. వె. మత్రిపూడి విడిచె ♦ మాన్యతాతలిదండ్రి, విడిచె చుట్టములను ♦ విడిచె సతిని
విడిచె సుఖము విడిచె ♦ విడిచెను ధనధాన్య, రాసులెల్ల కృష్ణ ♦ రాజవరుడు. ౩

తే. గీ. వైద్యులెల్లరు విడిచిన ♦ వాడుగాని, యింటివారెల్లరును గూడ ♦ యంటవెఱచు
పాడు వ్యాధికి గురియైన ♦ వాడుగాని, ప్రకృతివైద్యాశ్రమంబున ♦ బ్రదుకగలడు.

క. ఆర్భాటము లేకచ్చట, దౌర్భాగ్యపురుగ్మతలను ♦ దండించి త్వరగ
గర్భాంతర భాగంబుల, నిర్భాగ్యము బాపి సుఖము ♦ నింపుదు రెలమిన్. ౫

తే. గీ. ఒడలు చెడెనేని జడియక ♦ కడుముదమున
ప్రకృతి నిర్మిత భక్ష్యముల్ ♦ భక్షణంబు
జేసి యారోగ్యమును బొంది ♦ గాసిబాసి
సౌఖ్యపడుడీక జనులార! ♦ శాశ్వతముగ. ౬

తే. గీ. కుసుమక్షయలకు గురియైన ♦ కువలయాక్షు, లెల్లరచ్చోట తమబాధ ♦ కొల్లగొట్టి
సుఖముగొనిపోవుచున్నారు ♦ సూర్యచంద్ర, జలము నభమిల వాయుపూ ♦ జలనుసల్పి.

హర యోగాశ్రమం,
యేనుగవానిలంక.

ఇట్లు,
శ్రీ రామరాజ యోగి.

ఓమ్ తత్ సత్

వైద్య సోదరులకు నా మనవి

డా. కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు ఎ. ఎల్. ఐ. యం

ఏ వైద్యవిధానము ననుసరించు వైద్యునికైనను నామనవి యేమంటే, మీవద్దకు వచ్చు రోగులను బిడ్డలవలె ప్రేమించియు, ఆదరించియు, వారి బాధా నివారణయందే దృష్టినుంచి చికిత్స చేయవలయునేగాని, వారిచ్చు డబ్బునకు ప్రతిఫలముగ మాత్రము చికిత్స చేయుచున్నటుల తలంపకుడు. మఱియు రోగము వచ్చినవారికి చికిత్సచేసి యారోగ్యము కలిగించుటకంటె రోగములు రాకుండనుండుటకు మీరు నిరంతరము కృషి చేయుడు. అటుల రోగములు రాకుండ చేయవలయునన్న ఆరోగ్య విధులను తప్పక నాచరించుచు, ప్రకృతి విరుద్ధాహార విహారములను సేవింపకుండుట ముఖ్యమని ప్రతి వైద్యునికి తెలిసిన విషయమే. కాని జిహ్వాచాపల్యము చేతను, మనశ్చాంచల్యముచేతను, నాహారవిహారాదులయందు ప్రకృతి విరుద్ధముగ ప్రవర్తించుచునే యున్నారు. ఈకాలమున చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు, త్రాగనివారును, కాఫీహోటల్ ఆహారములను తిననివారును, వైద్యులలో నూటికి పదిమందికూడ వుండరనినచో వింతకాదు. ప్రజలకారోగ్య విధానములను బోధించి యారోగ్య సంరక్షణ చేయవలసిన వైద్యులే యారోగ్య విధానములకు దూరులైనచో యింక ప్రజలగతి యేమి? కంచెయే చేను మేసిన కాపేమి చేయగలడు. కనుక వైద్యసోదరులారా! మీరు ప్రకృతి విరుద్ధమగు కాఫీ హోటల్ ఫలహారములు మొదలగు యాహారములనుమాని, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు మొదలగు దురభ్యాసములను వదలి, ఆరోగ్య విధులను విధిగ నాచరించుటకు ప్రయత్నించుటయేగాక, మీ వద్దకు వచ్చు రోగులకు కూడ ప్రకృతి విరుద్ధాహార విహారములను మాన్పించి, యారోగ్యవిధులను తప్పక నాచరించునటుల బోధింపుడు. మీ రేవైద్యము చేయుచున్నను రోగులకు ప్రకృతి విరుద్ధాహార విహారములను మాన్పించి యారోగ్య విధానముల నాచరింప చేయుచు, చికిత్స చేయుచున్నచో మీ రతిత్వరలో రోగుల రోగనివారణ గావింపగలరని యాథిగ నమ్మవలయు. రోగులు లేనిచో డబ్బు యెట్లు సంపాదింపగలమనే చింతను మాని నిరంతరము ప్రజలయొక్క యారోగ్య సంరక్షణ యందే దృష్టినుంచి కృషి చేయుచున్నచో ఈశ్వరుడు సర్వదా మీకు మేలొసర్చగలడు.

కనుక వైద్య సోదరులారా! మీరు సాత్వికాహారములను మాత్రము సేవింపుచు, మీ రోగులకు కూడ సాత్వికాహారములనే పథ్య పానాదులయందు నియమించి, వారికికూడ నిరంతరము యారోగ్యవిధానముల నాచరించునటుల యారోగ్యవిధులను సర్వులకును బోధించుచు నిరంతరము మానవసేవయందే నిమగ్నులు కండు. మానవసేవకొఱకే వైద్యవృత్తి యవలంబింప వలయునుగాని, కేవలము ఉదరపోషణ కొరకు రోగులను మోసముచేసి డబ్బు సంపాదించుటకు కాదని గ్రహింప ప్రార్థన.

మీ రోగనివారణకు ప్రకృతివైద్యము నవలంబించండి.

పండ్లు పండుచోట రోగము తాండవ మాడుచున్నది.

డా॥ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు

మా పర్యటనములో చూచిన విషయములు

తూర్పు గోదావరిజిల్లాలోని రాజవోలు పట్టణము మాదొడ్డిపట్ల క్యాంపునకుసమీపమున యుండుటచే యనేక పర్యాయములు అక్కడికి వెళ్లి చాల విషయములు గమనించితిమి. మార్కెట్ పండించు వస్తువులు గమనించగా ప్రజలు ఈ జిల్లా పంటలకు తగినట్లు ఆరోగ్యముగా లేరు. కూరగాయలు కాయలు పండ్లు తినుట చాల తక్కువ. తెల్ల మరబియ్యము, కాఫి, టీ వగైరా వస్తువుల వాడుక యెక్కువ. 15-4-39 తేదీన రాజవోలులో పెద్దసభ యాస్పత్రిలో విద్యావంతులు ఏర్పాటు చేసినారు. అందు ప్రకృతి చికిత్సను గురించియు, ఆహారమును గురించియు విపులముగా చెప్పితిమి. వోరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు టీకాలవల్ల కలుగుచున్న అపకారములను గురించి విపులముగా వివరించిరి. అందరు టీకాల నిర్బంధమునుండి తొలగించవలసినదిగా నొక తీర్మానము చేసిరి 16-4-39 తేదీన అమలాపురం వెళ్ళి అనేకులతో మాట్లాడి పై విషయములను గురించి మంచి ప్రబోధము చేసితిమి. 17 తేదీన జగ్గన్నపేట వెళ్ళి యక్కడ టీకాలచే మరణించిన వారి బంధువుల నుండియు, ఇతరుల నుండియు యీ టీకాలవల్ల కలుగుచున్న ప్రమాదములనుగురించి స్టేటుమెంట్లను తీసికొంటిమి. ఈయూరిలో బుడ్డ, బోదకాలు, బలహీనత హెచ్చుగాయున్నది. దీనికి కారణము ఆహారము - చాపలు హెచ్చుగా వాడుట; దంపుడుబియ్యము, పండ్లు, కూరలు వాడక పోవుట అయియున్నది. ఇదిగాక యీయూరి ప్రజలు వ్యాపారస్థులగుటచేత వ్యవసాయకులు కాకపోవుటచేత వ్యాయామమే తక్కువ. సూర్యుని యెండయందు పనిపాటలు లేవు. ఆనాటికానాటికి జఠరాగ్ని తగ్గిపోవుచున్నది. మేము అపక్వాహారము పూర్తిగా కొబ్బరివాడుట చూచియాశ్చర్యముబొంది "బాబూ! యీకొబ్బరి మీకెట్లు పడుచున్నది!" అని తాము విషమువలె కొబ్బరిని చూచెదమనిరి. అట్లే చింతపల్లి వగైరాలు వెళ్లి అనేకమంది బిడ్డలను తనిఖీ జేసితిమి.

తరు శాఖా సమన్వితమై ఈ కొబ్బరిచెట్టే కల్పవృక్షమై, సంవత్సరమునకు పన్నెండుసార్లు కాయలనిచ్చుచు, నూరు సంవత్సరములు జీవించి, యీ అమృతవృక్షము, యీజిల్లాలో సగభాగము పైగా యాక్రమించియున్నది. అట్లే అచ్చటచ్చట యరటితోటలు, పనసచెట్లు యితర వృక్షరాజములు అలరారుచున్నవి. చాలభాగము దివ్యమైన గోదావరి జలములక్రింద సాళువదాళువ పైరులు పండుచు ప్రజలకు సమృద్ధిగ జేయుచున్నది భూదేవి. ఇట్టి కమనీయమైన భూభాగమందు వ్యాధులు విజృంభించుటకు విరుగుడు సహజమైన కొబ్బరి దంపుడుబియ్యము పండ్లు కూరలు విరివిగా వాడుటయు, యెక్కువ శ్రమ సహించి దేహపరిశ్రమ చేయుటయునై యున్నది.

టీకాలవలన గలుగు నష్టములను తెలుసుకొనండి

7 రోగాలు కుదిరినవి

దీపకొండ కిష్టరావుగారు

నావయస్సు 43 సంవత్సరములు. నాకు సుమారు 20 సంవత్సరములనుండి మలబద్ధకము, శుక్లనష్టం, శ్వాసకాసలు, మరియు మేహ సంబంధమగు జబ్బులు వున్నవి. 3 సంవత్సరములనుండి శరీరమందలి ప్రతి కీలులో నొప్పి, అండవాతము, అతిమూత్రము మొదలగు జబ్బులు కలిగి చాలా బాధపడుచుంటిని.

నేను ఆయుర్వేద, యూనాని, ఇంగ్లీషు మొదలగు ననేక విధములగు నౌషధముల సేవించితిని. కాని ఎంతమాత్రము గుణము కనుపించక ఇంటికి చేరుకొని చాలా వ్యాకులముగా యున్న సమయములో నా స్నేహితుల సలహా ప్రకారం శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్తోట, గుంటూరుజిల్లాకు భార్యా యుక్తముగా వచ్చి శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. తదుపరి నిదిగువ నుదహరించిన రీతిగా చికిత్స పొందినాము.

ఒకమాసమువరకు చప్పిడి భోజనము అనగా ముడిబియ్యపు అన్నము, (కారము, వుప్పు, వుల్లి, వెల్లుల్లి, యేమాత్రము లేకుండా) బీర, పొట్ల, దోస, సొర మొదలగు కాయగూరలతో నొక పూటభోజనము సాయంత్రము అరటిపండు, నారింజపండ్లు మొదలగునవి నాహారముగా తీసుకొనుచుంటిమి. ఉదయమున లింగస్నానము, సాయంత్రము కటిస్నానము, నిత్యముచేయుచు, తదుపరి. దేహమునకు సహజమగు నుష్ణమువచ్చువరకు ఆసనముల నభ్యసించుచుంటిమి. మరియు నాలుగురోజుల కొకసారి మృత్తికాస్నానము, ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయుచుంటిమి.

రెండవ మాసములో నాచప్పిడి భోజనముకూడా మాయిష్టానుసారముగా విరమించుకొని పాలు, పండ్లుమాత్రమే సేవించుచు కాలము గడపితిమి. ఇట్లు చికిత్స పొందుచుండు కాలమందు సుమారు 10 సంవత్సరముల క్రిందట ఔషధములు సేవించిన మీదట నివారణమై పోయినదనుకొనిన గనేరియా కనిపించి కొద్దిగా బాధపెట్టి ఉపశమన స్నానములవల్ల పూర్తిగా శమించిపోయినది. తదుపరి 21 రోజు లుపవాస చికిత్స చేసితిమి.

ఉపవాసకాలములో నిత్యము ఎనిమాతీసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి పసులాంటి మలపదార్థమెంతియో పోవుచుండెడిది. మరియు భోజనములేని నావుపవాసకాలమందు నిత్యము, 8 మైళ్ళకు తక్కువలేకుండా నడచుచుండువాడను. అప్పుడు నాకెంతో ఉత్సాహముగాను ఆశ్చర్యముగాను వుండెడిది. తదుపరి పథ్యము తీసుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము తీసుకొనుచుంటిని. దీనితో లోగడ నాకున్న మలబద్ధకము, శుక్లనష్టము, శ్వాసకాసలు, గనేరియా, అతిమూత్రము మొదలగు జబ్బులన్నియు నివారణమై మరల నా కారోగ్యము కలిగినది.

వివరణము

1939వ సంవత్సరం మే నెల సంచికలో 143 వ పేజీలో క్షయరోగికి సలహా అనువ్యాసమునందు "పిండి పాలు" తీసికొనవలసిన దని సలహా ఇచ్చియున్నారు. అది కొంతమందికి వివరముగ తెలియలేదు.

పిండిని అనగా గోధుమపిండిని నోటిలో వేసికొని లాలాజలముతో కలియునట్లు చప్పరించి నమలిమ్రింగుట. ఇటుల అభ్యాసముకొలది పరిమాణముతో ప్రారంభించి జీర్ణశక్తి ననుసరించి హెచ్చించవచ్చును. అపూటనే అప్పుసాలు త్రాగవలెను.

నా క్షయవ్యాధి నివారణమైనది

మద్దినేని సరస్వతమ్మగారు

నేను 5, 6 సంవత్సరములనుండి తెల్లసెగవ్యాధితోను, క్షయరోగముతోను బాధపడు చుంటిని. నాశక్తికొలది వివిధౌషధములను సేవించితిని. అందువల్ల ప్రయోజనములేకపోగా నాస్థితి దుస్థితిగా మారినది. ఈ విధముగా బాధపడుచు జీవితముం దాశలేక నిస్పృహచెంది శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. అంత నే నీవిధముగా చికిత్స ప్రారంభించితిని. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, స్నానానంతరము దేహశక్తిననుసరించి నడకపరిశ్రమ, పదిగంటలకు చప్పిడిభోజనము, మధ్యాహ్నము కాళ్ళకు యెరువు, యెదురురొమ్మునకు పూదా,తలకు నీలిరంగద్దముల సమర్పిన ఆదిత్యపేటికా స్నానము, సాయంత్రము 10 నిమషము లు కటిస్నానము, తదుపరి ఫలాహారము చేయుచుండెడిదానను.

ఈవిధముగా మూడుమాసములు గడచిన తదుపరి సునాయాసముగా 21 రోజులు నేవిధమగు నాహారములేకుండా నుపవాసచికిత్స చేసితిని. తదుపరి పథ్యముపుచ్చుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. ఇదివరకు కూర్చున్న లేవలేక లేచిన మరల కూర్చుండలేకయుండి ఒక ఫర్లాంగు దూరమైనను నడచుటకు శక్తిలేనట్టి నేనిప్పుడు 5, 6 మైళ్లు సునాయాసముగా నడువగలుగుచున్నాను. ఇదివరకు రక్తములేక క్షీణించిపోయిన దానికిప్పుడు నూతనరక్తముపట్టి దేహమున కొకవిధమగు పసిమిరంగు కలిగినది. నారుగ్మతలన్నియు సంపూర్ణముగాపోయి నే నొక నూతనజన్మనెత్తితిని. ఇప్పటి నాస్థితి నాకే చాలా ఆశ్చర్యమును సంతోషమును కలిగించుచున్నది.

ఈ డాక్టర్లందరు వ్యాధులయొక్క మూల కారణమును తొలగింపలేక వాటి లక్షణములగుపై కారణములను మాత్రము వారియొక్క ఔషధములు ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు మొదలగువాని సహాయముతో అణచివేయుచున్నారు. ఇంజక్షనులు పొడచుటలోను ఆపరేషనులు చేయుటలోను నొకొక్కప్పుడు నిండుప్రాణములను సులువుగా తీయుచున్నారు. కాన అనారోగ్యముతో బాధపడు నా సోదర సోదరీమణులందరు వ్యాధియొక్క మూలకారణము తొలగించునట్టి యీ ప్రకృతి చికిత్సను పొంది నావలె సుఖించవలెనని మనః పూర్వకముగా హెచ్చరించుచున్నాను.

ఆంధ్రదేశములో
విరివియైన ప్రకృతి వైద్య
ప్రచారము

1939 సం॥ యేప్రియల్ 13 వ తేదీన భీమవరములో జరిగిన ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి వైద్యుల సభ యందు చేయబడిన తీర్మానములు.

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమును ఇంకను విరివిగ సాగించుట అత్యంతావసరమని ఈ సభవారభిప్రాయపడుచు అందుకుగాను ఈ క్రింది కార్యములను వెంటనే చేయుటకు ఈ సభవారు తీర్మానించుచున్నారు

1. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మబోధక కళాశాల నొకదానిని స్థాపించుట.
2. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ కేంద్ర వైద్యసంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.
3. ప్రతి మండలమందును ప్రకృతి ధర్మవైద్య సంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.

ఈ సభా తీర్మానములను ఆచరణలో పెట్టుటకై ఈ క్రిందివారిని ఉపసంఘముగా ఏర్పరచడమైనది.

అధ్యక్షులు:—

నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు

ఉపాధ్యక్షులు:—

1. భిక్షు
2. అల్లూరి రామకృష్ణంరాజుగారు
3. పోట్నూరి స్వామిబాబుగారు
4. ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు
5. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు గారు

మంత్రి:-

పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారు

ఉపమంత్రులు:-

వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు
వాడపల్లి మురహరిరావుగారు

సభ్యులు: —కలిదిండి గంగరాజుగారు
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు
అడుసుమిల్లి కృష్ణారావుగారు
ఆ. నారాయణస్వామిగారు, కుప్పం
ముక్కామల హనుమద్దీక్షితులుగారు
గుడిబండ రామచంద్రారెడ్డిగారు కొల్లిపర
జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు, ఉండి

ఉపపాదకులు:—పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్య

ఆమోదకులు: —కలిదిండి గంగరాజు

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంతఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకునైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు పత్రికగలదు. మీకేమియగత్యతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహాలనిత్తుము.

మేనేజరు,
ప్రకృతి - బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక పరిసరములలో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్య సాధనముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారము అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

[illegible], [illegible] ప్రకృతి వైద్యము, [illegible] సూర్యస్నానము, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, [illegible], బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, [illegible] సులభమగు విధానములను [illegible].

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి పత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు ఎం. డి. [illegible], M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, జలచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయములెంతో విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపశక్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్త్రీ రహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

రెండు కాలికో బైండు 1కి వెల 4-8-0. } ప్రకృతి పత్రిక
రెండు తోలు [illegible] బైండు ... 5-0-0 } చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్త కూర్పు. సచిత్రము.

ఇంటి వైద్యము

అనేక నూతన చిత్రపటములు ఇంకను కొన్ని నూతన భాగములను చేర్చి ముద్రింపబడినది. కూనే మహాశయుని గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, [illegible], రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 84 వ్యాసములు, [illegible] వెల రు 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
[illegible] OFFICE BEZWADA



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూలై
1939

సంవత్సర చందా
రు 3-0 0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 1 0	0 0 6

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిపండ్లవలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత – సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 3 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 3 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6
[illegible]	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 [illegible] 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు 1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
నాగరిక చికిత్స	0 1 0	0 1 0
విశ్వస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

కీర్తిశేషురాలైన

శ్రీ మంగయ్య పిన్నిగారు



ప్రకృతిజీవనులు - అభిమానులు

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారి తల్లి

(వీరినిగూర్చి మేనెల 'ప్రకృతి'లో ప్రచురింపబడినది.)

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21 సంచిక 7

జూలై 1939

ఆరోగ్యగోష్ఠి

క్రొత్త పద్ధతి ప్రకృతిశిబిరము

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు వ్రాసిన వ్యాసము జూన్ నెల సంచికలో ప్రచురించియున్నాము. వారి సలహాప్రకారము ఒక శిబిరముగూడా నడుపబడుననియు వ్రాసియున్నాము. తరువాత మాకీ క్రింది జాబు శ్రీ డా॥ సుందరగోపాలరావుగారివద్ద నుండి వచ్చినది.

“1939 జూన్ మాసపత్రికలో రెండు శిబిరములు నడుపదలచినట్లున్నూ, రెండవ శిబిరాధిపత్యము బొ॥ సుందరగోపాలరావుపైన ఉంచినట్లున్నూ ప్రచురించుట వలన అట్టి కార్యభారమును వహించుటకు సదరు గోపాలరావుకు సామర్థ్యము చాలదని అట్టి శిబిరము ప్రకృతిపరిషత్తువారు అన్ని శిబిరములు ఏర్పాటుచేసిన విధముగానే శిబిరాధిపతిని నియమించిన అన్ని శిబిరములకు వచ్చినట్లే వచ్చి కార్యము నెరవేరునట్లు చూపగలడని చదువరులకు తెల్పగలందులకు కోరుచున్నాడు. రెండు శిబిరములలో మొదటి శిబిరమునకు ఏ తేది యెచ్చట ఏర్పాటో తెలిసినపిదప రెండవస్థలనిర్ణయము తెలుపబడును. స్థల నిర్దేశమునకు పరిషత్తువారు



సంపాదకుడు

పరిస్థితులను చూచుటకు గోపాలరావును కలసికొనవలసి యుండును.

బొ. సుందర గోపాలరావు,
రాజమహేంద్రవరము,
8-6-39.”

పాతపద్ధతి శిబిరము 1940 సం॥ యేప్రియల్ 1 తేది మొదలు 21 వ తేదివరకు జరుగును. శిబిరమును దొడ్డిపల్లకు శ్రీయుతులు చేగొండి

రామజోగయ్యగా రాహ్వానించి యున్నారు. శిబిరము నడుపువిధానమునందు నమ్మకమున్న వారే శిబిరాధిపతిగా నుందురు. డా॥ గోపాలరావుపంతులుగారు వ్రాసిన క్రొత్త శిబిర విధానమునందు పరిపూర్ణమగు నమ్మకము గల శ్రీ పంతులుగారే శిబిరాధిపతిగానున్న యెడల శిబిరము జయప్రదముగా జరుగునని మా నమ్మిక. ఆ విధానమునందు నమ్మికలేని వారు శిబిరము నడుపుట హాస్యాస్పదముగా నుండును.

అయినను మేము పరిషత్తు సభ్యులను గోరున దేమనగా డా. గోపాలరావుగారి విధానము మీాద నమ్మికగలవా రెవరైనను శిబిరాధిపతిగా నుండవలయుననియు వారు మాకు తెలియజేయ వలయుననియు మనవిచేయు చున్నాము. శ్రీపంతులుగారు శిబిరస్థలమును, కాలమునుగూడ తెలుప గోరుచున్నాము.

ప్రకృతి పత్రిక

ఇందులోని వ్యాసములలో స్వీయచరిత్ర అవసరములేదని 1, 2 రు వ్రాసిరి. త్రిదోషము లనుగురించి అది చాలా క్లిష్టముగానున్నదని 1,2 వ్రాసిరి. సౌరాష్ట్రాక్షరి మనకెందుకన్నారు 1, 2రు. కాని పత్రిక చదివేవారిలో వివిధ అభిరుచుల వా రుందురనులు సంపాదకులకు మాత్రమే తెలిసిన రహస్యము. ప్రకృతిపత్రిక లోని భాగములన్నిటిని మెచ్చు రోగులు, యోగులు, భోగులు - వీరి ఆహారవిహారము లలో భేదము లుండునట్లే మా పాఠకులలో పండితులు, పామరులు నుందురు. ఎవరి అభిరుచికి తగిన వ్యాసములు వారికి కావలెను. అందువలన అట్లు చేయుచున్నాము. సౌరాష్ట్రాక్షరి యీా సంచికతో అయిపోయినది. ఆరోగ్యతత్వముగూడా కావచ్చినది. స్వీయ చరిత్రగూడా పాఠకులకు రుచింపనియెడల వేరే గ్రంథముగా నే అచ్చువేస్తాము. పాఠకులు తమ అభిమతమును తెలుపవలెను.

వైద్యవిప్లవము

అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు వ్రాసిన యీాగ్రంథము 150 పేజీలున్నది. వెల 0-4-0 మాత్రము.

ప్రకటించినవారు:—

ఆరోగ్యవర్ధని సమాజము - చందాల.
అంగలూరుపోస్టు, కృష్ణాజిల్లా.

ఆరోగ్యము, రోగము, రోగచికిత్స వీనిని గురించిన వివరములేగాక టీకాలను గురించిన పుట్టుపూర్వోత్తరములతో యిందు సంపూర్ణమగు వివరములు గలవు. టీకాల యొక్క అసర్థకతను యీా గ్రంథము బాగుగ నిరూపించినది. ప్రకృతి పత్రికా పాఠకులీ గ్రంథమును తెప్పించి చదివి, బాగుపడగోరు చున్నాము.

ఆంధ్రదేశ టీకాల వ్యతిరేక సంఘము, చందాల.

ఇకముందునుండి కార్యస్థానము బెజవాడనుండి చందాలకు మార్చబడినది. ఇకముందునుండి సదరు సంఘమునకు సంబంధించిన జాబులు

కార్యదర్శి:—
ఆంధ్రదేశ టీకాలవ్యతిరేకసంఘము చందాల,
అంగలూరుపోస్టు, కృష్ణా అనివ్రాయవలెను.

పూర్వము భీములు, ఇప్పుడు దుర్బలురు.

సైదాపేటలోని వై. యం. సి. ఏ. వ్యాయామ కళాశాల 1939-40 సంవత్సరపు తరగతులను ఆరంభించుచు విద్యాశాఖామాత్యులైన వార్కీగారిచ్చిన ఉపన్యాసము స్థలాంతర

మున ముద్రింపబడినది. శ్రీవార్కేగారి ప్రయత్నము సఫలమై, మన పాఠశాలలలోని విద్యార్థు లందరును భీమబలు రైనయెడల దేశమున కెంతో మేలుకలుగును. వారిసంకల్పము కార్యరూపముధరించునని నేను ఆశించుచున్నాను. గురుకులములలో విద్యార్థులు చదువుకొనునాడు విద్యార్థులు ఆరుబయట తిరిగి ఆటలాడుకొనుచుండిరి. విద్యార్థుల నీతి నియమము లేగాక బలారోగ్యములుకూడ వృద్ధియగుటకు శ్రద్ధ తీసుకొను చుండెడి వారు. అప్పుడు భీములుగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు పిల్లలు ఆడుకోటానికి యిష్టపడరు తల్లి తండ్రులు! అందువల్లనే యిప్పు డీ బిడ్డ లిట్లు దుర్బలేంద్రియులైనారు. మూర్ఖరాని యెడల జాతి క్షీణిస్తుంది. విద్యాశాఖామాత్యులేదో చేసేదాకా నోట్లో వ్రేలువేసుకొని కూర్చోక దేశమునందలి వివిధసాంఘిక వ్యవస్థలును, వ్యాయామసంస్థలను, క్రీడా రంగములను యేర్పాటుచేసి బలారోగ్యములు పొందుట మేలు.

పట్టణములలోని క్లబ్బులలో యెందుకూ పనికిరాని కేరమ్సు, చీట్లపేకలూ ఆడక అక్కడ వ్యాయమ లేకుండ ఆడుకొనుటకు వీలైన దేశీయ వ్యాయామములకు యేర్పాటుచేసి దేశీయ బలారోగ్యములను వృద్ధి పొందింపవలసి యున్నది.



కడుపులో బల్ల

చేపర్తి వెంకయ్య

నాకు రెండు సంవత్సరముల క్రిందట కడుపులో కొంచెము నులినొప్పిగా నున్నది. అప్పుడు నేను యింగ్లీషు మందులను సేవించితిని. ఇంగ్లీషుమందులు తినుచుండగా, కడుపు ఎక్కువ లావుగా పెరిగి బొడ్డుదగ్గర ఏమిటో లావుగా నున్నట్లున్ను, ఆకలిలేకపోవుట, విరేచనముగా కపోవుటయును, యొడలంతయు నీరుచూపినది. అప్పుడు నేను మరల కొన్ని నాటుమందులనుకూడా సేవించితిని. అప్పటికిని రోగము అధికమగుచున్నది గాని ఏమాత్రమును తగ్గలేదు. అప్పుడు నేను నా ప్రాణములపై ఆశలు వదలుకొంటిని. అప్పుడు నా స్నేహితుడు ఒకడు నన్ను దంతలూరు తమరిదగ్గరకు వెళ్లమని బలవంతపెట్టెను. అప్పుడు నేను మాతల్లిగారిని వెంటబెట్టుకొని దంతలూరు చేరితిని. అచ్చట తెలగవారలగు దండా సోమయ్యగారి పశువుల పాకలో మా తల్లిగారు, నేను అచ్చట కొన్నిమాసములు కాపురముంటిమి. ఆయూరివా రందరును మాకు కొంత సహాయము చేసిరి. అచ్చట నాకు చేసిన చికిత్స ఏమనగా మొదట తొమ్మిదిరోజులు ప్రొద్దున పూట నలుగుపెట్టి తలంటి స్నానము చేయించుచు, సాయంకాలము వేడినీళ్ళు పైకి స్నానము చేయించిరి. ప్రతిరోజు ఎనిమా చేయించుచు, రేపు, మాపు నారింజపండ్లు తినుపించుచు అన్నములేకుండ తొమ్మిది రోజులు ఉపవాసముంచిరి. అప్పటికి నాయొంటిలోని నీరంతయును తగ్గిపోయినది. ఆకలివేయుచుండెను. అప్పుడు

నాకు కొన్నిదినములు పూటకు ఒకగిద్దెడు గోధుమపిండి జావ కొన్నిరోజులు త్రాగించిరి. తరువాత ఒకగిద్దెడు గోధుమపిండితో రొట్టెల పెట్టెలో ఉడికించినటువంటి ఒకరొట్టె, కూరగాయలు ప్రొద్దున సాయంకాలముతినిపించుచు, మధ్యాహ్నము నాల్గు నారింజపండ్లను తినుపించుచు, పొద్దునపూట సాయంకాలము పూట బురదపట్టీలు వేయించుచు, ఉడుకునీళ్ళు రబ్బరుతిత్తిలో పోసి ఉదయము సాయంకాలము పొట్టమీద కాపుకాయించిరి. కొన్నిదినములు మధ్యాహ్నముపూట మంచియెండలో ఒక గొట్టమునకు నీలిరంగు కాగితముకట్టి, కాగితమునుండి గొట్టముద్వారా సూర్యరశ్మి నా పొట్టమీద పడేటటుల కేంద్రీకరించిరి. ఉదయము సాయంకాలము వేడినీళ్ళు పైకిస్నానము చేయించిరి. ఈవిధముగా ఆ గ్రామములో నాల్గు మాసములుగడపితిని. అప్పటికి నాపొట్టలావు అంతయు తగ్గిపోయినది. కాని యింకను పొట్టలోని అనుమానము పూర్తిగా తగ్గిపోలేదు. అప్పటికి రోహిణికార్తె ప్రవేశించ బోవుచున్నది. గనుక ఆ యూరిలో కూరగాయలు దొరకుట ఎక్కువ కష్టముగా నున్నది. గనుక అప్పుడు నేను మా యూరునచ్చుటకు సెలవు పుచ్చుకొని గుంటూరు చేరితిని. ఇచ్చటగూడా యీ విధముగానే కొన్ని మాసములు చికిత్స జరుపుకొంటిని. తరువాత నాకు అన్నముపై హితవు పుట్టెను. కనుక పూటకు గిద్దెడు దంపుడు బియ్యపు అన్నము, కూర, మజ్జిగ అన్నము రెండుపూటలను తినుచు, మధ్యాహ్నము నారింజపండ్లను తినుట ప్రారంభించితిని. ప్రొద్దునపూట భావిదగ్గర చన్నీళ్ళ స్నానము, సాయంకాలము పైకి వేడినీళ్ళస్నానము ను చేయుచుంటిని. వారమునకు ఒకపర్యాయము ఎనిమా చేయుచుంటిని. ఇప్పుడుకూడా అదేవిధముగాచేయుచు, పూటకు రెండుగిద్దల దంపుడు బియ్యపు అన్నమును తినుచుంటిని. కూరలోమాత్రము కొంచెముఉప్పు కలుపుకొనుచుంటిని. వారమునకు ఒకసారి తలంటిస్నానమునుచేయుచుంటిని. నేను యీచికిత్సను మొదలుపెట్టి 1 సంవత్సరము 5 మాసములు అగుచున్నది. ఇప్పుడు భగవంతుని దయవలన నా వళ్ళు కులాసాగానే యున్నది. కడుపులో ఏమాత్రమును అనుమానములేదు. ఆకలి బాగుగనే యున్నది. రెండుపూటలు విరేచనము సాఫీగా అగుచున్నది. కండ్లు కొంచెము మసకలు మా ము నన్ను వదలిపెట్టి పోలేకుండ యున్నవి ఇవి యిప్పటిలో తగ్గిపోయేటటుల నాకు కనుపించడములేదు. పోతే పైపథ్యములో తగ్గిపోతవి అని నా నమ్మకము.

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంతఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంతవరకునైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రికగలదు. మీకేమిరుగ్మతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహాలనిత్తుము.

మేనేజరు,
ప్రకృతి - బెజవాడ.

పురుడుకు ప్రకృతి విధానం
హాని ఆనందం

రుద్రరాజు లక్ష్మీనరసమ్మగారు

నా మనవి వినుడు

నాకు ఇప్పుడు 25 వ సంవత్సరము. ఇది 5వ ప్రసవము. ఇదివరకు నాలుగుసార్లుకూడా ప్రసవ వేదనవల్ల బాధపడి ప్రసవించిన తరువాత మూడురోజులవరకు కడుపునొప్పి బాధ ఎక్కువ ఉండి పథ్యము పుచ్చుకున్న తరువాత తగ్గేది. ఇంగ్లీషు ఔషధములుకూడా కొద్దిగా వాడుట కలదు. ఇదివరకు మన వాడుక ప్రకారము ఇంగువ, బెల్లము, కారము, సొంఠిపొడి, కాయము, ఈ విషయములన్ని భుజించుటచేత శరీరములో తాపముపుట్టి, తలనొప్పి కాళ్ళులాగి నడచుటకు శక్తిలేక చాలా నీరసముగాయుండి గృహకృత్యములు చేయుటకుగాని, బిడ్డ సంరక్షణ చేయుటకుగాని, శక్తిఏమియులేక చాలా చికాకుగా ఉండేది.

ఇట్లుండగా మా నాన్నగారైన కలిదిండి గంగరాజుగారు కడుపులో పోటుచే చాలా బాధపడి ప్రకృతివైద్యముచేసి దేహారోగ్యము పొంది కులాసాగాఉండిరి. వీరికి ప్రకృతివైద్యమునందు చాలాచాలా నమ్మికకలదు. తరువాత నేను ఎనిమిదవమాసమున అత్తవారింట నుంచి కేశవరము పురిటికి వచ్చితిని. వచ్చిన తరువాత నాన్నగారు ప్రకృతిపురుడు పోసుకుంటే చాలా ఆరోగ్యముగాఉంటుంది, అట్లు చేయుమని చెప్పినారు.

మనవాళ్ళు కొందరు అట్లు చేయవద్దు. ఇదివరకు ఎవర్తూ చేయలేదని నన్ను భయపెట్టిరి. అదివిని నాకుకూడా కొంచెము భీతికలిగినది. అప్పుడు నాన్నగారు భయపడవద్దు, ముందు కొందరు సాహసించి ఆనందమగు సుఖమును పొంది ఉన్న సోదరీమణు లందరకు త్రోవ చూపవలెనని నాకు ధైర్యము చెప్పిరి. శ్రీ డాక్టరు కృష్ణంరాజు మామగారున్ను మా నాన్నగారున్ను నన్ను అంధకార బంధురమైన పురిటిక్షైగు విడుదలచేసి సుఖప్రదమైన ప్రసవ గృహమునకు బాటజూపిరి.

నాకుజరిగిన ప్రకృతి కార్యక్రమము.

ప్రసవించుటకు 20 రోజుల ముందునుంచి ఉదయము పూట ఉప్పు కారములు తగ్గించి దంపుడుబియ్యము అన్నమున్ను సాయంత్రము పండ్లుగాని లేక గోధుమరొట్టె మంచినీరు తీసుకునే దానను. అప్పటినుంచి నిద్రపట్టి చాలా తేలికగా యున్నది. ఇట్లుండగా ది 20-4 37 సం॥ రాత్రి 9 గంటలకు ప్రసవవేదన ప్రారంభించి ఇదివరకువలె ఆలస్యములేక వెంటనే ప్రసవించి మగశిశువు కల్గినాడు. ప్రసవవేదన కలుగగానే అన్నముగాని, పాలుగాని ఏమి ఇవ్వక చల్లని మంచినీరు ఇచ్చిరి. వీలునుబట్టి గోరువెచ్చని నీరుతో ఎనీమా చేయించవలెనట; నాకు అవసరము లేకపోయినది. మంత్రసానివచ్చి బిడ్డకు బొడ్డుకోసి పెసర సున్నిపిండితో శరీరము నలుగుపెట్టి గోరువెచ్చని నీళ్లు జన్మస్నానము చేయించినది. రెండుచెమ్చాలు గోరువెచ్చని మంచినీరు లోపలికి పట్టి పరుండబెట్టిరి. నాకు గోరువెచ్చని నీళ్ళు కంఠస్నానము చేయించి వెంటనే తడితుడిచి పొత్తికడుపుకు ఒండ్రుపట్టీ వేసి 15 నిమిషములు

ఉంచి తీసివేసిరి. మంచినీరు వడపోసి యిచ్చిరి. మరుచటి తెల్లవారు జామున 4½ గంటలకు లేచి కొద్దిగా చల్లని మంచినీరు తీసుకొని ముఖమార్జనచేసి 5 గంటలకు ఒండ్రుపట్టీ 15 నిమిషములు ఉంచి తీసి తరువాత ఎనీమాచేసి కొంచెము సేపు ఆగి చన్నీళ్ళ శిరఃస్నానము చేయించిరి కావలసినప్పుడు చల్లని మంచి నీరు వడపోసి ఇచ్చేవారు. కావలిస్తే కొద్దిగా నిమ్మకాయరసము పిండుకొనవచ్చును. స్నానము అయ్యేవరకు 10 రోజులు ఉదయము 5 గంటలకు, మధ్యాహ్నము 12½ గంటలకు, సాయంత్రము 5 గంటలకు, మూడువేళల ఒండ్రుపట్టీలు వేసిరి. మూడుదినములు ఉపవాసము ఉంచిరి. చల్లని మంచినీరు తప్పక ఇచ్చేవారు. ఇదివరకు నోరు ఎండిపోయినను మంచినీరు కావాలంటే నెంబుచేస్తుందని వేడి నీళ్లైనను ఇచ్చేవారు కారు. ఇంగువ, బెల్లము, కస్తూరి, వెల్లుల్లి, కారము, సొంఠిపొడి, కాయము, తమలపాకులు వగైరా ఏమి ఇవ్వలేదు. నాలుగవ రోజు పథ్యము నారింజపండ్లు ఇచ్చిరి. మూడు రోజులవరకు నారింజపండ్లే ఇచ్చిరి. రెండు మూడు రోజులు తలనొప్పి వచ్చినది. తడిగుడ్డ ముఖముమీద వేస్తే తగ్గిపోయినది. ప్రసవించిన తరువాత ఇదివరకు ఉండే కడుపునొప్పి బాధ పథ్యము పుచ్చుకునేవరకు ఉండక ఒకరోజునకే తగ్గిపోయినది. ఆరున్నొకటవ రోజు మొదలు దంపిన ముడి బియ్యపు అత్తిసర, బీరకాయ చప్పిడికూర పెట్టిరి. సాయంత్రము నారింజ పండ్లు ఇచ్చేవారు. మామిడిపండ్లు, బత్తాయి, బొప్పాయి, సపోటాకూడా తీసుకొమనిరి. 11 వ రోజు పురిటిస్నానము చేయించిరి. నాకుచాలా ఆరోగ్యముగా ఉండుటచే 21 వ రోజునుంచీ రెండవపూటకూడా ఉదయముమాదిరిగానే భోజనము ప్రారంభించితిని. మజ్జిగ, వెన్న వాడుచుంటిని, కూరలు: పొట్ల, బీర, ఆనప, దొండ, దోస, తోటకూర, బచ్చలికూర, నెల వెళ్ళిన తరువాత కొద్దిగా పప్పుకూడా వాడితిని. నేను కటి విధముగా నీరసముగాలేక గృహ కృత్యములు చేయుటకు కులాసాగా శక్తి చాలా బాగాయున్నది. ఉపవాసము మూడురోజులు, గోరువెచ్చని నీటితో ఎనీమా చేసిరి. తరువాత సక్రమముగా కాల విరేచనము జరిగినది. బిడ్డకు జన్మస్నానము చేయించి పరుండబెట్టిరి. ఆముదముగాని, కర్పూరముగాని పోయలేదు. మంచినీళ్లతోనే మలము శుభ్రముగా వెళ్ళిపోయినది. ఆముదములో గుడ్డముంచి తలకు వేయుటగాని శరీరమునకు ఆముదముగాని, నువ్వులనూనెగాని, పౌడరుగాని పూయలేదు. కుంపటిగాని సాంబ్రాణి ధూపములుగాని ఇటువంటిపూర్వాచారపు పనులేమి లేకుండా బిడ్డకు ప్రతిరోజు స్నానముచేయించుట, మంచినీరుపట్టి పరుండబెట్టుట. ఇట్లే మూడు రోజులవరకు ఇతరపాలు ఏమి ఇవ్వక నాలుగు మూడుసార్లు మంచినీరేపట్టిరి. తరువాత పాలు పడినవి. ఇదివరకు బిడ్డలకుకూడా పాలు సరిపోయేవి. ఇప్పుడు ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నవి. ఇదివరకు బిడ్డలకు ఎక్కువగా ఆముదము పోస్తేనేగాని మలంజరిగేది కాదు. ఇప్పుడు ఎట్లు జరిగినదో చూడండి. లంకనములు మూడురోజులు అయినతర్వాత అన్నము తింటేనే గాని పాలుపడవుగదా? ఇప్పుడు ఎక్కడ నుంచి వచ్చినవి. దీనికంతకు కారణము మానసిక చికిత్సేగదా? ప్రసవించిన గదిలోనికి గాలి రాకుండా పగలు రాత్రి తలుపులు తీయరు సరిగదా, కుంపటి పొగలతోను దుర్వాసనలతోను, పదిరోజులు స్నానములేకుండా నరక

కూపములో బంధిస్తూ యున్నారు. నాకు ఇప్పుడు అట్లు గాకుండా పగలుగాని, రాత్రి గాని ఎండవేళ అయినా తలుపులుగాని, కిటికీలుగాని ఎప్పుడు వేసేవారు కారు. కావలసినంత గాలి వచ్చేది. ప్రతిరోజు బిడ్డకు నాకు శిరఃస్నానము కావలసినన్ని చల్లనిమంచినీళ్లు యిచ్చాపథ్యం. ఆహా ఎంత ఆరోగ్యమో ఆలోచించండి. బాలింతఅని ఎవరు గుర్తించలేరు. భగవంతుడు సకల బాధలు పెట్టవలెనని మనలను సృష్టించలేదు గదా. ప్రజలందరు విషతుల్యమైన ఘోరకృత్యపు పనులన్ని కల్పనలు చేసుకొని చాలా బాధలుపడుచుంటిరని భగవంతుడు చూచి భరింపజాలక శ్రీ డాక్టరు క్రిష్ణంరాజు మామగారి ద్వారా ప్రజలందరను నరకబాధలోనుంచి తప్పించుట కొరకు ప్రచారముగావించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. నాకు ఇట్టి ఆరోగ్యప్రదమైన సుఖమిచ్చిన క్రిష్ణంరాజు మామగారికి అనేక నమస్కారములు చేస్తూ నావలె సోదరీ సతీమణులందరు అంధకార బంధురమైన ప్రసవగృహములను విడుదలచేసుకొని సుఖ ప్రసవోన్ముఖులయ్యెదరని తమ కందరకు అనేక నమస్కారములతో నాస్వానుభవముతో వ్రాసుకొన్న విన్నపము.

ఒకప్పుడు భీమబలశాలురు - ఇప్పుడో?

విద్యామంత్రియైన వార్కీగారు సైదాపేట, మదరాసు వ్యాయామకళాశాల ప్రారంభోత్సవసమయాన ఇచ్చిన

ఉపన్యాస సారాంశము

మదరాసు సైదాపేట వ్యాయామకళాశాల దేశంలో వ్యాయామ విద్యను బాగా వెదజల్లింది. మదరాసు రాజధానివారంతా గర్వించతగి ఉన్నది ఈ మహోన్నత కార్యానికి. సిలోను, బర్మాపర్యంతం ఇటువంటి కళాశాల ఎక్కడా లేదు. కాంగ్రెసు మంత్రివర్గం వారు బొంబాయి రాజధానిలో ఇటువంటి కళాశాలను స్థాపించటానికి ఇపుడు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఈ కళాశాల ఇట్టి ఉన్నతదశకు వచ్చిందంటే దాని ప్రిన్సిపాలగు బక్ గారి నిరంతర కృషి వల్లనే అని చెప్పాలి. అందు కాయనకు మన మెంతయు కృతజ్ఞులము.

మన దేశంలో పూర్వం ఆధ్యాత్మికంగా ఎక్కువ అభివృద్ధి ఉండేదిగాని దైహికంగా మనవాళ్లు అట్టి కృషిచెయ్యలేదు. అశ్రద్ధ చూపారు. అందువల్ల దేహవ్యాయామవిద్య ఇతర దేశాల్లో-ముఖ్యంగా అమెరికాలో - అభివృద్ధి అయినంత ఈ దేశంలో కాలేదు.

మా కాలేజీ రోజుల్లో విద్యార్థులు డ్రిల్లు క్లాసులంటే ఎగగొట్టేవాళ్ళు. డ్రిల్లు అంటే పెనుభూతంలాగ ఉండేదవాళ్ళకి. కాని ఇపుడట్లుగాక విద్యార్థులు వ్యాయామవిద్య అంటే

ఎక్కువ శ్రద్ధ ఉత్సాహము చూపిస్తున్నారు. వ్యాయామ విద్య యిన్నాళ్ళు వ్యక్తిగతంగా ఉండేది ఇప్పుడు సాంఘికమైంది. శాస్త్రీయం చేయబడింది ఆ విద్య. సాంఘిక ప్రయోజనం పురస్కరించుకొని పరిశోధనలు చేయబడుతున్నాయి ఇప్పుడు. ఈ క్రొత్త పద్ధతి ఈ సైదాపేట కళాశాలే అమల్లో పెట్టిందని చెప్పాలి.

నిజంగా జాతీయైక్యతకు ఈ కళాశాల ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుంది. చూడండి ఈ కళాశాలలో ఆంధ్రులున్నారు. అరవలున్నారు. ఇంకా ఎంతమందో ఉన్నారు. ఇంతమంది కలిసి మెలసి చదువుకుంటూ, జాతీయతకు తోడ్పడే కళాశాల యావద్భారత దేశంలోనూ ఇంకోటి ఉన్న దేమో చెప్పండి.

డిస్ట్రిక్టు బోర్డులు మునిసిపాలిటీలు మొదలైనవి వారి వారి ఉపాధ్యాయుల్ని ఈ కళాశాలకు పంపి తర్బీతు ఇప్పించుకోవాలి.

ఈ సైదాపేట కాలేజీలో తయారైన విద్యార్థులమీద ఎంతో భారం ఉంది. వాళ్ళు దేశంలోకి వెళ్ళి ఈ వ్యాయామ విద్య బాగా వ్యాపింపజేసి బలహీనమైన భారతవర్షాన్ని తేజోవంతంగానూ పుష్టివంతంగానూ తయారు చెయ్యాలి. పూర్వం మన దేశంలో మానసికోన్నతి గలిగిన మహామహులు, మంచి వ్యవహారజ్ఞులు, పరిపాలనా దక్షతగలవారు, గొప్పపురుషులు ఉండేవారు. వాళ్ళంతా ఇప్పుడు పోయారు. ఎందుచేతనంటే వారి దేహాలు బలహీనంగా ఉండేవి. రాజకీయంగాను, సాంఘికంగాను, మానసికంగానూ కూడా భారతదేశం పునరుద్ధరింపబడాలి. కాబట్టి ఈ కాలేజీ విద్యార్థులమీద గొప్పభారం జవాబుదారీ ఉన్నాయి.

దేహవ్యాయామ విద్యాభివృద్ధి విషయమై చర్చించటానికి ఒక సభ ఏర్పాటుచేయదలచుకొన్నాను. ఈ రాజధానిలో దేహవ్యాయామ విద్యాభివృద్ధికి తగిన సదుపాయములు చేయగలమని ఆశించుచున్నాము.

ఒకప్పుడు భీముల్ని కన్నటువంటి ఈ భారత దేశాభివృద్ధికి తోడ్పడటానికి తాము పునాది వేస్తున్నామని తలచి వ్యక్తి అభివృద్ధితోపాటు, దేశాభివృద్ధికికూడ ఈ కళాశాల విద్యార్థులు తోడ్పడాలి.

మీరంతా దేశదాస్యశృంఖలాల్ని తెగసరికి దేశవిమోచనానికి తోడ్పడాలి.

స్వీయచరిత్ర

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

(గత సంచిక తరువాయి)

ఇంకను అవిగాక 1922 లో మిఠాయి, నల్లమందు, మానసము, 1931 లో తేనె, 1932లో నారింజ, దుర్వ్యసనము, ప్రకృతి మహాసంగ్రామము, ప్రకృతి వైద్యరహస్యము, భగవన్మహిమ మున్నగు చిన్న చిన్న వ్యాసములు కొన్ని వ్రాసితిని. వానిని ప్రకృతిలో ప్రకటించితిమి. నేను వ్రాసిన గ్రంథములెల్ల మా యగ్రజులే సవరించు చుందురు.

తిరుగ 1929లో మేము యోగదీక్ష నవలంబించి యున్నపుడు "తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి" యను నొక యపూర్వ యోగ వైరాగ్య గ్రంథమును రచించితిమి. దానిలో మొదటి భాగము మాయగ్రజులు, రెండవ భాగము నేను వ్రాసియుంటిమి. ఇప్పుడు నా కవిత్వము మును పటివలె నంత యధ్వాన్నముగ లేదు, గాని సామాన్యముగానున్నది. ఆపద్యాలుగూడ మాయగ్రజులే సరిజేసిరి. మానమ్మునికి కవిత్వధార లేనేలేదు, గాని వాడు మేము వ్రాసిన పద్యాలనప్పుడప్పుడు బాగుగా చదువుచుండెడివాడు. నేను వ్రాసిన "తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి" ద్వితీయ భాగములోని సీసపద్యములను నాకు అగ్రజులును, సుజ్ఞానోపదేశకులును, యోగగురువర్యులును నగు శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణంరాజ యోగీంద్రులవారికి అంకిత మొనరించితిని. తక్కిన పద్యములు అనుష్టుప్పులుగా పూర్తిజేసితిని మాయగ్రజులు "తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి" ప్రథమభాగమును, వత్సా! యని సంబోధించి పూర్తి చేసిరి.

తదుపరి మామిత్రులలోను, శిష్యులలోను కాంగ్రెస్ పార్టీవారు కొందరు, జస్టిస్ పార్టీవారు కొందరు, పూర్వాచార పరాయణులగు క్షత్రియులు కొందరు, మరి మరి కోరగా "సహజసత్యాగ్రహం"మను పుస్తకమును మా యగ్రజులు 1931 సంవత్సరమున వ్రాసిరి. దానిని ప్రింటుజేయించి, దేశనాయకులకు గవర్నమెంటు నౌకర్లకు, ప్లీడర్లకు, పత్రికాధిపతులకు, మా క్షత్రియులకుగూడ పంపించితిమి. అది చూచిన సర్వజనులును నాయకులును చాల సంతసించిరిగాని సీతానగరమునుండి వెలువడు "కాంగ్రెసు పత్రిక" మాత్రము "యోగము జేయుచు నొకచోట నిశ్చలముగా కాలక్షేపము జేయవలసిన కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుల వారికి లోకవిషయములలో ప్రవేశమేల?" యని మిడుకుకొనెను. మరియు కాంగ్రెసు పత్రికకేగాదు, చెప్పెడిదొకటి చేయునది వేరొకటి గల ప్రతివ్యక్తికిని సత్యముపై మహాద్వేషభావము గలుగుట యీ దినములలో సహజమై పోయినది. కావున కాంగ్రెసు వ్రాసినవ్రాతకు మేము సంతసించితిమి.

తత్త్వవిజ్ఞానచూడామణిని వ్రాయకపూర్వము నేను బాలురకనువగునట్లు లోకనీతులు ప్రకృతికనుగుణముగా జేర్చి సులభశైలిలో "సుగుణీ శతక" మొకటి కందపద్యములతో రచించి యుంచితిని. తదుపరి 1934 లో నా శిష్యకోటి కొఱకై "భక్తికర్ణామృతము" అను కీర్తనల బుక్కును అచ్చొత్తించితిమి. సుగుణీశతకమింకను ప్రింటు గాలేదు. తరువాత "వ్యసన సప్తకము"ను పద్యరూపముగా వ్రాసి, కొన్ని పత్రికలలో ప్రకటించితిమి. మేము 1929 లో రచించి యుంచిన తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణిని ఈ సంవత్సరము (1938, బహుధాన్య) లో

అచ్చునకిచ్చితిమి. ప్రకృతి వైద్య విశారద శ్రీ శ్రీ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, మరియు ప్రూడి, గుంటూరుజిల్లా—శ్రీ శ్రీ బాద దుర్గయ్యగారు, ఎడిటర్ బృహస్పతి ప్రెస్సు, బొల్లారం:, శ్రీ హాకేంవంగరి విశ్వనాథయోగి, వైద్య విద్వాన్, మేడిచల్, (నైజాం) గార్లు గ్రంథ ముద్రణమునకు కొంత ధనసహాయ మొనర్చి యుండిరి.

౧౮. క్షత్రియ సందర్శనము

ఆ. వె. కులముగలుగువారుగోత్రంబుగలవారు
విద్యచేత విర్రవీగువారు
పసిడిగలుగువాని ♦ బానిసీ లౌదురు
విశ్వదాభిరామ ♦ వినురవేమ.

యనునట్లు ధనాభావహేతువు వలన మేము 1919లో వ్రాసిన 'తత్త్వలక్ష్యార్ణవం' బచ్చుం గూర్పింపఁజాల కొక సంవత్సర మద్దాని నొక చోట భద్రపరిచితిమి. భూతబాధోపశమనమునకై భీమవరం, నర్సాపురం, తణుకు, తాడేపల్లిగూడెం, అమలాపురం, రాజోలు తాలూకాలలో నివసించు పలుజాతి మానవులతో బాటు మాక్షత్రియులుకూడ కొందరప్పుడప్పుడు మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళుట పరిపాటియైనది. మరియు వేలాది రూపాయలు భూతవైద్యుల కొసంగి పలుపాట్లు పడినను కుదరని మనోవ్యాధులగు భూత, ప్రేత, పిశాచ, బ్రహ్మరాక్షస, బాల గ్రహ, ప్రయోగాది సమస్తభూతబాధలు, ధూపదీప నైవేద్య రక్షలకై రు 0-5-6 లు ఖర్చుపెట్టుకొనినచో తప్పక తమ బాధ లుపశమించుచుండుటవలన నా యా తాలూకాల నుంచి వ్యయప్రయాసలకు లోనై క్రైస్తవ, మహమ్మదీయాది సర్వమతస్థులు, బ్రాహ్మణ విశ్వబ్రాహ్మణ, క్షత్రియవైశ్య శూద్రాది సర్వకులస్థులు తఱుచుగా మా యాశ్రమంబునకు వచ్చుచుందురు. మరియు వేదాంతులు, రోగులు, ప్రకృతిచికిత్సకులు, గంజాయి సాధులు, యోగులు, యాచకులు, శాస్త్రులు, భక్తులు, పామరులు, మూఢులు, ఉద్యోగులు గూడ వచ్చి చూచిపోవుటయుగూడ గలదు. అట్లు వచ్చిపోయెడివారిలో పలువురు మమ్ము జూచి "మీరు కాయఁగూరలు తిని యెండి పోయిరనుకొంటిమి గాని మాకంటె దృఢముగా నుండిరే!" యని చెప్పుచుండెడివారు. ఇట్టి కారణములపై మా యాశ్రమమున కేతెంచినవారిలో విద్యాధికులకు బుద్ధిమంతులవద్ద 'తత్త్వలక్ష్యార్ణవము' నందలి కొన్ని పద్యములు చదివి వినిపించుచుండెడివారము. వారవి విని చాల సంతసించి, దీనిని వెంటనే ప్రింటుజేయించి లోకోపకార మొనర్పవలయునని చెప్పుచుండుటయేగాక కొల్లేటికి సమీపమున పత్తేపురమను నామాంతరముగల 'చిన సింద్రికొల్లె'యను నొక కుగ్రామముగలదు. ఆ గ్రామంబున మహోదారగుణుండని పేర్వడసిన చింతలపాటి బాపిరాజుగారను నొక రాజోత్తముఁడుగలఁడు. మీరు మరియొకరి సహాయ మపేక్షింపక యీ గ్రంథమును వారికిఁ జూపించినచో తప్పక వెంటనే దీనిని వారచ్చువేయించితీరుదురని మరిమరి మాతోఁ జెప్పిరి. చెప్పఁగా చెప్పఁగా "బ్రహ్మకైనఁ బుట్టు రిమ్మతెగులు" అను సామెత ప్రకారము మామనస్సు కార్యాచరణమునకై కృషి ప్రారంభింప మొదలిడినందున చొరవఁ జేసి క్షత్రియోచితమగు భేషజ, రాజసములకు స్వస్తిజెప్పి 1920 లో మాయగ్రజులును

నేను గలసి బయలుదేరి కాజలో మాశిష్యురాలు "పాలంకి నాగరత్నమ్మ" భక్తిపురస్సరముగా సమర్పించిన ఫలంబులను స్వీకరించి పాలకొల్లులో పడవనెక్కితిమి దారిలో మాకట్టి ఫలములు సంప్రాప్తమగుట మేము సంకల్పించిన కార్యమునకు విఘ్నేశ్వరపూజగా భావించి సంతసించుచు నిడదవోలులో రైలెక్కి చేబ్రోలుస్టేషనులోదిగి అక్కడినుంచి యొక కూలిమనిషిచేత మాట్రంకుపెట్టె పట్టించుకొని అస్పష్టముగాను, బండగాను, గండ్లుగండ్లుగాను, వరిపైరులతోను నున్న మార్గమధ్యమున నిలిచి స్త్రీల నీరుకొనితెను కొల్లేటి గూడలనుజూచి సంతసించుచు బహుప్రయాసతోనడిచి వెళ్ళి పత్తేపురమునందలి చింతలపాటి బాపిరాజుగారిగృహప్రాంగణమున జేరుకొంటిమి. (అప్పటికినర్సాపురం రైలురాలేదు.) మమ్ముజూచి బాపిరాజుగారి యరుగులపై నాసీనులైయున్న క్షత్రియ లుచితమర్యాదల నాచరించి మా పాద ప్రక్షాళనమున కొక బిందెడు నీటిని సప్లయిజేసిరి. తెలివితక్కువగాను, అశ్రద్ధగాను, గర్వముతోను పాదప్రక్షాళన మొనరించువారి కాసీ రెల్ల నొక్క కాలికంటిన రేగడి బురదను వదలించుటకు సరిపోదుగాని, మేము బహునైపుణ్యముతోను, భయభక్తులతోను పాదప్రక్షాళన మొనరించుకొని కూడ అందలి నీటిని కొంచెమైనను మిగిలించజాలనివారమైతిమి. మే మాగ్రామప్రవేశమున కదియే మొదటిసారి. బాపిరాజుగారి ఖ్యాతిని కర్ణానందముగా వినుటయేగాని, నేత్రానందముగా వారి స్వరూపమింతకుముందెన్నడును దర్శించి యుండలేము. మావెంట వచ్చిన కూలిమనిషి మా పెట్టెను వారిసావడిలో దింపి, లోనికిబోయి భోజనమొనరించివచ్చి, మావద్ద కూలి గ్రహించి తనయింటికి బోయెను. దైవానుగ్రహము వలన బయలుదేరినవేళ మంచిదగుటచే బహుకార్యధురంధరులగు బాపిరాజుగారి దర్శనభాగ్యమబ్బినదిగాని లేకపోయిననో సామాన్యముగా కాకపోయెడిదే! ఆవేళ వారు రెడ్డిగణపవరములో తమకున్న భూములను చూచుకొనుటకై ప్రయాణముమీఁద వెలుపలికివచ్చిరి. వారికొఱకొక బండి వీధిలో సిద్ధపరుపబడియున్నది. అట్టి సమయమునకు మేము వారింటికి బోవుట తటస్థించినది.

బాపిరాజుగారు మమ్ముజూచి యోచితమర్యాదలు జరిపి కూర్చుండ నియోగించిరి. కుశలప్రశ్నల నడిగి, మేము వచ్చిన కార్యమును గూర్చి ప్రశ్నించిరి. చూచితిరా! ఎటువంటి సమయమో! వెంటనే మేము వ్రాసిన తత్త్వాలక్ష్యార్ణవమును పెట్టెలోనుంచి వారిచేతి కందించితిమి అంతట వారాదరణముగా దానినందుకొని కొన్నిపుటలు త్రిప్పిచదివి చూచి "మీయుద్దేశమే"మని ప్రశ్నించిరి. అందుకు మేము వారితో 'అయ్యా! యీ గ్రంథమును ప్రకటింపవలయుననెడి సంకల్పము గలిగి అందుకు తమరు దప్ప మరియెవరులు సమర్థులు గారని బహుమందివలన విని తమ దర్శనమునకు వచ్చితి'మని చెప్పితిమి. ఆమాటలు శ్రద్ధగావిని పుస్తకమును మాకొసంగి లోనికేగి అంతకుముందు వారి యరుగులపై కూర్చున్న వారిలో పెదనిండ్రకొలను వాస్తవ్యులును బాపిరాజుగారి ముఖ్యబంధువులునగు కూనపరాజు లచ్చిరాజుగారిని లోనికి బిలిచి వారితో నాలోచించి 20 నిమిషములలో

వెలుపలికి వచ్చి "తాము గ్రామాంతరమునకు వెళ్ళుచుంటిమనియు, తిరిగి పదిదినములకు గాని రాలేమనియు, మీరు ప్రస్తుతము దయచేయవలయుననియు, అచ్చువిషయమై మీకు నేను సొమ్ము పంపింతుననియు, మీరు మాయింటి ఫలహారము తీసుకోవలయుననియు సగౌరవముగా సెలవిచ్చి వెంటనే వారుశకటా రోహకులై వెడలిపోయిరి. మేమాదినమున కచ్చటఉగి వారియన్న కుమారుడుగా రొసంగిన ఫలహారములను స్వీకరించి మరుదివసంబున మరల నచ్చట ఫలహార మొనరించి నేరుగా హఠయోగాశ్రమంబున కేగుటకై ప్రయాణ మగుచున్న సమయమునందా గ్రామవాసులును, పురాణవిద్యా ప్రవీణులును, సంపన్న గృహస్థులును, ఉదార స్వభావులును నగు శ్రీ పత్సమట్ల జోగిరాజుగారి కుమార రత్నములలో పేర్రాజుగారను మహనీయుడు మమ్ము సమీపించి 'ఆర్యులారా! తమరాకచే మాగ్రామవాసులు ధన్యులైరి. ఇది వఱకు తమ యోగవిద్యా ప్రావీణ్యమును పలుసార్లు వినియుంటిని. గావున మీరు తిరిగి ఆశ్రమంబున కేగుటకు వలను పడదనియు, యీవ్యాజముపై మీరు మనక్షత్రియులకెల్ల దర్శన మిప్పించవలయుననియు, మీగ్రంథము ను మేము ప్రోత్సహించుకొందుమనియు, సెల విచ్చి ఆగ్రామములోని క్షత్రియులవద్ద రు 36—0—0 లు వసూలు జేసి చందా దారులకెల్ల నొక్కొక్క పుస్తక మచ్చొత్తించిన వెంటనే పంపించుటకుగాను వారివారి చిరునామాల నొకబుక్కులో వ్రాసి మా కొసంగి; భీమవరంతాలూకాలో మేము సుఖతరముగా సంచార మొనరించుట కను వగునట్లొక లిస్టు తయారుజేసి యందు మేము పోవలసిన గ్రామము, అందలి ముఖ్యపురుషుల నామములు లిఖించి మాకొసంగి మాపెట్టె మోతకొఱ కొక రజకుని నియమించి ఆగ్రామ గ్రామణిని సహాయమిచ్చి పెదనిండ్రకొలను శ్రీ కూనపరాజు రాయపరాజు గారింటికి మమ్ముం బంపించిరి.

మేము వెళ్ళుసరికి రాయపరాజుగారున్నూ, వారి బావమరది కల్దిండి వేంకటరాజుగారున్నూ వారి వీధియరుగుపై నాసీనులై ముచ్చటించు కొనుచుండిరి. వారు కొంతదూరములో మమ్ముంజూచి సహజక్షత్రియోచిత మర్యాదానుసారము లేచి యెదురుగా వచ్చి పాద ప్రక్షాళనమునకు శీతలజలంబులొసంగి, అరుగుపైం గూర్చుండనియమించి, దాహముకావలయునా యనియు, వేళగావచ్చినది గావున భోజనమునకు లేవవలయుననియు, సెలవిచ్చి సగౌరవముగా మమ్ము మర్యాదం జేసిరి. మా భోజనవిషయముతో బాటు మాయుద్యమవిషయమునుగూడ వారితో నివేదించి మాతో వచ్చిన కరణంగారు వారివద్ద సెలవుదీసుకొని వారింటికి వెడలిపోయిరి.

మాకు సాయంకాల కృత్యములకు వేళ గావచ్చినందున మామూలుప్రకారము స్నాన మొనరించి లఘువుగా నిత్యకర్మలు నిర్వర్తించుకొని యొక శుచియగు గదిలో వారు మా కొఱకై సిద్ధపరిచిన పొట్లు, అనప, గుమ్మడి, కొబ్బరి, మొక్కజొన్నకండెలు, సెనగలు తృప్తిగా ఫలహార మొనరించితిమి (సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్స

కె. బి. కోటిలింగం దేవర

పరిణామశీలయగు ప్రకృతి మహత్తరమైనది. ప్రకృతియే సృష్టి, బుద్ధి క్రియ రూపమున నలరారుచున్నది. దీనివలననే, జీవులకు, దేహమనోవికాసము గలుగుచుండును. సూర్య, చంద్ర, వాయు, భూ, జల విద్యుద్గోళ ప్రముఖ పదార్థములన్నియు, ప్రకృతి పదార్థములే. మానవబుద్ధి వికసించి, సృష్టితత్వగవేషణ జరుగుచున్న కొలదియు, ప్రకృతియందిమిడియున్న యమేయశక్తులు, బహుళాభివృద్ధి కగుచున్న వనుటకు ఛాయాగ్రాహక యంత్రములు, శబ్దగ్రాహక యంత్రములు నిస్తంత్రి (Wireless) వార్తలు, ఎక్సురే, వాక్చలనచిత్రాదికములేయు, ప్రబల సాక్షులగుచున్నవి. ఇంతియేకాక, మృత్తికా, జల, వాయు, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములను ఉపశమింపు నను మహత్తర విషయములు కూడ నేడు ప్రత్యక్షముగా ప్రచారము చేయబడుచున్నవి. ఈ ప్రకృతి మహిమా సాగరమున నీది తేలిన మహర్షులైన వారార్యఋషు లనుటలో నతిశయోక్తి లేదు. వారి పవిత్రదేహములు ప్రకృతిమాత శస్త్రహస్తము లందే, పోషింపబడెను. నిర్మల నదీజల స్నాన, పానములు, పరిశుద్ధవాయుసేవనము, పరిపక్వ ఫలమూలాహారములు, కవోష్ణ సూర్యాతపవిహారము. శీతల వన తరుచ్ఛాయానివాసము. స్వాతంత్ర్యశాంతి, శ్రమజీవనము, పరిమితాహార విహారములు వారి మనోవికాసము నకు ఉత్తేజకములయ్యెను. వారి నిత్యానంద సాధన హేతువులయ్యెను. నాడు వారి జీవిత మధ్యమున రుగ్మత సాధారణముగా నెఱుగరనియే చెప్పవచ్చును. అట్టివారిప్పటికిని విరళముగా గానబడుచుండిరి గదా ! ఒకవేళ రుగ్మత గలిగినను, మనవలె కృత్రిమౌషధము లెఱుగరు. జంతువులవలె, నుపవాసచికిత్స వలననో లేక, యే ప్రకృతిపదార్థసేవ వలననో, రుజ నివారించుకొనుచుండెడివారు. దీర్ఘాయుష్మంతులగు వారి యమోఘ వీర్యమునకును, ఇంద్రియ నిగ్రహమునకును, ఉత్సాహదీక్షలకును, సాహసౌదార్యములకును, వారి సమశీతోష్ణ వాతావరణము కొంత కారణమయినను, ముఖ్యముగా; వారి సహజసాత్వికాహారమే మూలమనుట కావంతయు సందియము లేదు. సూర్యాదిక ప్రకృతిశక్తుల సామర్థ్యమును ప్రత్యక్షముగా గ్రహించిన ఋషులు; ప్రకృతిమాత శాసనమును మీఱక, ఆయురారోగ్యవంతులై జీవిత లక్ష్యమును జేరగల్గిరి. కాలక్రమమున వారి సంతతివారిలో సింద్రియలౌల్యము దురహంకారము, సంకురించి ప్రకృతికి దూరులైనకొలదియు, వివిధరుగ్మత లుత్పన్నమై వాని శాంతికొఱకై, తీవ్రతరములగు మందు లుపయోగింపవలసి వచ్చెను. అనంతరము జనసామాన్యమున పారంపర్యముగా నాకృత్రిమ రుచులు, కృత్రిమాహారము, రస, విషగంధకాది మిశ్రౌషధ విధానము, నవ్వారిగా వృద్ధియై అమలు జరుగ జొచ్చెను.

ఇక నేడు ఇంద్రియతర్పణమే జీవితాదర్శముగా నారాధించు మనమో: మన తాత ముత్తాతల కంటె నేడాఱు లెక్కల చదివి నారము ! వారెఱుగని, అసంఖ్య, విహార, ధాన్య వస్తుసమ్మేళనము గల చిత్రవంటకము లెన్నియో సృష్టించి భుజించి అసంఖ్య భయంకర రోగములతో నిరామయనష్టకులై భజించుకొనుచున్నార మనుట సాహసము కానేరదని మనవి చేయుచున్నాను

రోగము

విరుద్ధపదార్థముల కలయికయే సర్వదోషములకు మూలము. 'సంపర్కాద్దోషః' యను సూక్తి యీ సత్యమునే బుజువొనర్చుచున్నది. దేహములోనున్న, అనవసర పదార్థమును, వాత, పిత్త, శ్లేష్మప్రకోపముచే, వెలుపలకు వెడలనంపుటకై సహజప్రకృతి చేయు ప్రయత్నమే, రోగము. మందు పేరిట విషపదార్థ ప్రయోగముతో, రోగరూపమున, ప్రకృతి చేయు శుద్ధిప్రయత్నమును, బలవంతమున, అడచిపెట్టుటయే, మనము చేయుచున్న ఔషధ చికిత్స. మనకు జ్వరమువచ్చినదనగా, దేహములో కాలక్రమమున జేరిన దుష్టపదార్థము ఉష్ణరూపమున బయలుపడి దేహమును శుద్ధిచేయుటయనియే గ్రహింపవలయును. కావున, మందులతో జ్వరమును అడంచి దేహమొనర్చు ఆరోగ్య ప్రయత్నమున కంతరాయమొనర్చుట శుభోదర్కము కానేరదు. ఆయుర్వేదము అల్లోపతిక్ హోమియోపతిక్ యూనాని మొదలగు రాజచికిత్సావిధానములన్నియు రోగముకలిగిన మీదట ఉపశమింపజేయు సాధనాంతరములేగాని మొదలే

రోగము రాకుండ ప్రజలను గాపాడ నేరవు. లేక నూటికి తొంబదిపాళ్ళు రోగము నభివృద్ధి పఱుపజాలవని గాని ఉపశమింపజేయుగలవని గాని యేవైద్యుడును జెప్పలేని మాట నిక్కము. కావున, నిపుణముగ విచారించినచో; తొలుత రుగ్మత రాకుండ నాపుటకును సులభముగ నివారించుటకును ప్రకృతిచికిత్స యొక్కటియే యర్హమైనదని తోచకపోదు. విశేషించి ప్రజారోగ్యమందు ప్రభుత్వమునకు అపారబాధ్యతగల నిఱుపేదయగు భారతభూమికి రోగనిరోధకము, వ్యయప్రయాసలులేక సర్వరోగ నివారకము నగు ప్రకృతిసేవయే సర్వశ్రేయోదాయకమని మనవిసేయుచున్నాడను.

సహజదుర్బలులమగు మనము, పరసాంప్రదాయ సంపర్కబలముచే, జిహ్వాచాపల్యము నడచుకొనలేక, కృత్రిమ, విదాహ, ఉద్రేక పదార్థములను, ద్రావకములను, మితిమీఱి సేవించి, తీరని తెగుళ్లకు లోనై తిరిగి, కృత్రిమౌషధములనే సేవించుచు, సర్వ నష్టకష్టములనుభవించుచున్నాము,

సనాతన ధర్మశిక్షకతో, నేటి మన సాంఘికాచారములెట్లు విపరీతముగా పరిణమించినవో, అంతకంటె నెక్కుడుగా ఆహారవిషయములో గూడ, మార్పు గాంచెననుట సత్యదూరము కానేరదు. మనము సనాతన మతాచారంబులమే యైనయెడల, ఆదిమఋషులవలె మనమును, సహజ, సాత్విక, అపక్వాహారమునే సేవించవలయును. ప్రస్తుతము మనకు, ప్రకృతి చాల దూరమైనది. ఒక్కొక్క వంటకములో, రాజసము తామస వస్తువులు పదులకొలది చేర్చుకొని, కేసరీభాత్, శర్కరపొంగలి, పలావ్ మొదలగు వంటకముల, నిమిషమున కొకటి రుచిచూడమరిగిన మన నాలుక తీట, సాత్వికములు, సహజములు నగు చప్పిడి పదార్థములతో నెట్లు తృప్తిగాంచగలదు ?. నాలుకను జయించిన మానవు డవలీల మృత్యురోగములను జయించునని పెద్దలందురు.

ఆవు మేక మొదలగు సాధుజంతువులు సహజ సాత్వికాహారముచేతనే నీరోగములై జీవితానందము ననుభవించుచున్నవి. అథవా రోగపడినను నిరాహార చికిత్సచేతనే ఆరోగ్యము గాంచును. అట్లే మన పూర్వులగు ఆర్యఋషులును సాత్వికాహారమును నిర్మలజలమును ఋతువిహారమును సక్రమముగా పాటించుటచేతనే సదా ఆరోగ్యవంతులై జీవితానందమునంది అమూల్య జ్ఞానధన నిధానములగు ఉపనిషద్దర్శనములను భావిసంతతికి చేర్చిపెట్టిరని జ్ఞాపకమొనర్చుచున్నాడను,

ఆహారము

పూర్వులకు, నివ్వరిధాన్యము, పండ్లు, దుంపలు, కూరలు కాయలు, పాలు మొదలగు సాత్త్విక పదార్థములే, ముఖ్యాహారము. కొందఱు ఋషులు మాంసభుక్కులున్నను, కాలక్రమమున నందలి దోషమును పరిగణించి మానవుడు మాంసభోజి కాడని బహుధా నిర్ణయించి నిషేధించియుండిరి.

"మాంసభక్షణంబు మానుటకంటెను
మేలులేదు కర్మజాలకమున"
(భారతము-)

ఫలాదులందు సహజముగానే, వలసిన రుచులున్నవి. విపరీత రుచుల కలవడిన మన జిహ్వల కందలి రుచులు చాలవు. కనుక, ప్రత్యేకముగా, ఉప్పు, కారము, పులుసులుచేర్చి, మార్చి, వేల్చి, విదాహకరముగ నుండునట్లు తయారుచేసి సేవింతుము. అవియైనను, జీర్ణశక్తికి తగినట్లు, మితముగా భుజింపక, జిహ్వాతృప్తివడుల్ల వ్రేలికందునట్లు తెగమెక్కి యజీర్ణముచే బాధపడుచుందుము. ఇంతతో నూరకుండక, ఇవి జీర్ణించుటకనియో, నిషాకొఱకో, పొగచుట్ట, నల్లమందు, భంగు, కల్లు, సారాయములు, సిగరెట్లు తాంబూలము. మొదలైనవి సేవించి ఇంటిని ఒంటిని గుల్లజేసికొనుచున్నాము మన పూర్వులు జన్నములందును జన్యరంగములందును సోమరసమను లాహిరీ ఆసవమును సేవించెడివారు. కాని అది సర్వసామాన్యముగాదు. అదికూడ కాలక్రమమున దూష్యమైపోయినది. కావున ఆర్యులు నేటి మనలాహిరీ వస్తువుల నెఱుగరనియే చెప్పవచ్చును. ఒకవేళ వారిలో కొందఱి కట్టి దురభ్యాసములున్నను మనము నిషేధించవలెనేకాని, పూర్వు లాచరించినంతమాత్రమున చెడ్డ, మంచికానేరదు. మన ముపయోగించు పొగాకు మిరపకాయలు ఈ మధ్యకాలమున మనదేశము ప్రవేశించినవి. ఆర్యుల ఆహారములలో [illegible]ను సుకుమారముగా వాడుచుండిరి. వారు కారముకొఱకు మిరియములు ఉప్పుకొఱకు సైంధవలవణము, పులుపుకొఱకు నిమ్మరసము వాడుచుండిరి. అవి నేటికిని కొందఱు వాడుచున్నారు. వానివలన పదార్థములు సున్నితముగా రుచికరములగుటయేగాక విదాహోద్రేక పదార్థములు కానందున నీరోగ

కరములై యలరారుచున్నవి సర్వౌషధములను నవియే పథ్య పదార్థములు.

ఎప్పటి మాటయో యనుకేల? ప్రస్తుతము ఉత్తర హిందూస్థానము నందలి ఆంధ్రేతరులు, ఆహార విషయములో, సాత్వికాహారంబునే సేవించుచుండుట సువిదితము. సమశీతోష్ణమగు వారిదేశమునకుతోడు, సాత్త్వికములు బలకరములునగు గోధుమ, శర్కర, ఘృతము, పాలు మాత్రమే వారికి ముఖ్యాహారమై యుండెను. రుచికొఱకు నిమ్మ మిరియములే సూక్ష్మముగా నుపయోగింతురుగాని రక్తము విరుచు మిరపకాయ చింతపండు వాడుటరుదు. వారివ్యంజనములు కూడ మన అవకాయవలె నుద్రేక విదాహకరములు గావు.

ఇక ఆంధ్రదేశమో! ఉష్ణదేశము. ఇచట అల్పపరిశ్రమచేతనే శరీర మనశ్శక్తులు వేడెక్కి అలసి శోషిల్లి నిద్రాణములగును. ఆహారమా వరియన్నము. అంత ఆరోగ్యకరము పుష్టికరము కాదు. అందులో మరి బియ్యము. ఇందు జీవశక్తులు తఱిగి పిప్పియే భోజ్యమగుచున్నది. దీనికితోడు; విదాహముచే రక్తము నుద్రేకింపజేసి యుడికించి, సారమును పిడిచివైచి, మెదడునకు తాత్కాలికోద్రేకము నిచ్చుటతో మనోనైశ్చల్యమును జెఱిచి కన్నుల నీరుగ్రమ్మించు ఆవకాయ మొదలగు దారుణ వ్యంజనములను, ధూమపానాది లాహిరీద్రవ్యములు, శర్కర పొంగలి మొదలగు చిత్రవంటకములు వీనికి దగిన కృత్రిమౌషధములు ఆంధ్రుల దేహదౌర్బల్యమునకు నిదానములగుచున్న వనుటలో నసంశయోక్తి లేదనియే మాయాశయము. ఆంధ్రులలోనైనను పల్నాడు ప్రాంతమువారు అనగా నవనాగరికతా వాతావరణమున ప్రవేశింపనికొన్ని గ్రామములవారు ఇన్ని కృత్రిమ పదార్థములు, వంటకములు, ఔషధములు నెఱుగరు. వారుబలకరమగు జొన్నన్నము, పాలు పెరుగు వీగపు నెయ్యి కాయలు దుంపలు కండెలు భుజించుచు, ఇతరాంధ్రులకంటె దృఢకాయులు ఆరోగ్యవంతులు శాంతిజీవనులై యుండిరి. వీరి యారోగ్యదార్ఢ్యములకు ముఖ్యముగా ఆహారవిహారములయందలి మితహితవర్తనయే కారణము. సర్వతోముఖమగు దేశాభ్యుదయము నాకాంక్షించు దేశభక్తులగు ప్రజానాయకులు, తమ సాంఘిక రాజకీయార్థిక సమస్యలతోపాటు జాతీయారోగ్యభాగ్యమునుగూడ రక్షించుటకు సాధనము లరయకుండుట దేశదౌర్భాగ్యముగాక వేఱే మనవలయును?

సంఘశక్తికి, దేశపుష్టికి ముఖ్యముగా ప్రాతిపదికయగు వ్యక్తి, దేహమనోదార్ఢ్యముల రక్షణాభివృద్ధులకొరకు పాటుపడుటయే ప్రజాహితజీవనులగు విద్యావంతుల ప్రధానకర్తవ్యమని వినయముతో మనవిసేయగోరుచున్నాడను.

సిద్ధనాగార్జున శాతవాహన ప్రముఖ ప్రవర్తలను, నన్నయ తిక్కనాదికవులను, శ్రీముఖ శాలివాహనాది చక్రవర్తులను, విశ్వనాథాది [illegible]ను గన్న ఆంధ్రజనని నేడింత నిర్వీర్య, నిస్తేజస్కయై యధోగతి నందుటకు ప్రబలైకనిదానము నరయుదురుగాక!

జాతియొక్క యుచ్చనీచత ఆ జాతియందలి దేహమనోనైతిక బలములపై నాధారపడి యుండుననుట సుప్రసిద్ధము. దుర్బలదేహములు దుర్బలాశయములనే వ్యక్తపరచును. శారీరకతైలవిభూతి ననుసరించియే ఆత్మదీపము తేజోవంతమై వెల్గుచుండునుగదా? కావున ఆత్మబలవికాసము నర్థించు వ్యక్తి శరీరబలమును మఱువరాదు. సాత్వికాహారముచే సేకరించిన సత్వము యోగసాధనచే నాత్మబలముగా పరివర్తన జెందించుటయే సాధకుని యాదర్శము. ఆయాత్మసత్వము సర్వశ్రేయోదాయకము, పునరావృత్తిరహిత ముక్తిదాయి కూడను. బలవత్తరజాతిని సృష్టించుటకును పెంచుటకును గతించిన జన్మస్వత్వములను సంపాదించుటకును విశేషించి స్వ, పర, ధన, మాన, ప్రాణ, గౌరవ రక్షకు ఆరోగ్యమే ప్రధానసాధనమగుట సర్వజనాంగీకృతము.

"శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్" (కాళిదాసు)
"బుద్ధౌ శరణమన్విచ్ఛన్."
"బుద్ధినాశాత్ప్రణశ్యతి" (భ. గీ) మొదలగు సూక్తులీ యర్థమునే వెల్లడించుచున్నవి.

ఆంధ్రులు.

నేటి తెలుగువారిలో, నూటతొంబది పౌరుష, ఉత్సాహ, ప్రభు, మంత్రశక్తులును, క్షమౌదార్యములును, నీరసించినవని నుడువుట, సాహసము కానేరదని, నేటి సాంఘిక రాజకీయ పరిస్థితులే ద్యోతక మొనర్చుచున్నవి. "నేటి యాంధ్రుని యుత్సాహము, తాటాకుమంట. అతని నిశ్చయము ఊబిలోని కంబము. అతనినీతి గోడమీది పిల్లి. అతని మస్తిష్కమున, నియంతృత్వభాగముకంటె

అనుకరణభాగమే యభివృద్ధి గాంచుచుండెను. అతడు, తాను నమ్మిన సత్యపథమునం దేకాకియై నడువలేడు. ఏ దురాచారమునుగాని, మూఢ విశ్వాసమునుగాని, ధైర్యముతో నెదిరింపలేడు. అతడు ప్రతిపనియందు లాభనష్టములు లెక్కజూచుకొను చిల్లరవర్తకుడు గాని పెద్దబేరగాడు కాడు. స్వతంత్రముగా నేసంస్థను నిర్మింపలేడు, నడుపలేడు. అతడు గురువునానతి జనదాటని శిష్యుడు. అధికారి కింగియుండి పనిచేయు సేవకుడు. నమ్మిన దేవున కాత్మార్పణ చేయజాలని భక్తుడు" అనియాంగ్లేయులాడుకొను మాటలు కేవలము నిర్మూలము లనుటకు వీలుపడదని, ఇంగితజ్ఞుడగు నిష్పాక్షిక విమర్శకునకు దోచుటలో నచ్చెరువులేదు. విదేశసాంప్రదాయ సంపర్కముచేతను, ఇంద్రియదౌర్బల్యముచేతను నవలంబించు ఆహారవిహారములందలి విపరీత, కృత్రిమ పద్ధతులే యీ ప్రవాదమునకు, నిదానములని స్థూలముగా నుడువవచ్చును గదా?

దేశహితైక జీవనులగు నాంధ్రసోదరులారా!

మనజాతి స్వచ్ఛందమగు రాజకీయ గమ్యము నందవలయునన్న; పరిశుద్ధమగు సాత్త్విక ప్రకృత్యాహార సేవనము – నిరుపమమగు బ్రహ్మచర్యము నిర్బంధముగా నైన విద్యార్థుల కవలంబనీయము గావలయును. దేహాత్మశక్తులు పెంపొందు రీతియ విద్యావిధానముతో ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతియు పెంపొందింపజేయవలెను. ఈ ప్రకృతి చికిత్సాలయము లేర్పడుటతో; ప్రభుత్వమునకు, దేశీయాసవములకొఱకు వెచ్చబెట్టు లక్షలకొలది ధనము ఆదాయమగును. నిఱుపేదలగు ప్రజలు స్వార్థులగు వైద్యులపీడచే వ్యథనందుట తగ్గును. విశేషించి జనులందరును విశేష వ్యయప్రయాసలు లేక సులభవ్యయముతో నీరోగులై సుఖింతురు. వైద్యులకొఱకు వేలకొలది మాసవేతనము నియ్యనక్కరలేదు. ప్రకృతి చికిత్సావిదులగు కర్మయోగులు [illegible] ప్రజాసేవ చేసి, జీవితగమ్యమును జేరి [illegible].

కావున నీ పరమపవిత్రములగు ప్రకృతి చికిత్సాశాలలను కేంద్రములందు నెలకొల్పించి ఉన్నవానికి సాయపడి, ప్రజలకు ప్రకృతిశక్తులను ప్రబోధించి, జాతీయాభ్యుదయమున కత్యంతము చేయూత నొసగుదురు గాతయని కడుంగడు వినయముతో ప్రార్థించుచున్నాడను.

టీకాల నాటకం

కోట శ్రీరాములు

[రావుసాహెబ్ రామసామయ్యర్ డిస్ట్రిక్టు హెల్త్ఆఫీసరుగా చార్జీపుచ్చుకుని 3 మాసాలయింది. జ్యేష్ఠ ప్రారంభంనుంచి డిస్ట్రిక్టులో మసూచి మెల్లీపోవ ప్రారంభించింది. బిజల్ తాలూకాలో మసూచి చాలా వుమ్మరంగా వుంది. డిస్ట్రిక్టులోవున్న ఆరోగ్య సిబ్బందంతా వచ్చి సలహాలు పుచ్చుకుపొమ్మని తాఖీదులు పంపారు. అందరూ హాజరయ్యారు. బిజల్ రేంజి నుంచి యినస్పెక్టరు రమణారావు, వాక్సినేటరు వాలయ్యా వచ్చారు. 11 గంటలకే హెల్త్ఆఫీసరు ఆఫీసు ప్రారంభించారు. గుమాస్తా ఒకటొకటిగా ఫయిల్సు చూపుతున్నారు.]

ఆఫీసరు—చూడు! వింజనం రేంజి సంవత్సరాంతపు రిపోర్టు ఫైలు యెక్కడ?

గుమాస్తా—యిదిగో, వైటల్ స్టేటిస్టిక్సు లెక్కలలో తేడావస్తే రిమార్కు వ్రాసివుంచాను.

ఆఫీసరు—చావులకంటె జననాలు క్రితం సంవత్సరంకంటె తగ్గినాయే. ఆ యినస్పెక్టరెక్కడ?

యినస్పెక్టరు— గుడ్ మార్నింగు సర్.

ఆఫీసరు—మీ వైటల్ స్టేటిస్టిక్సు బాగా వెరిఫై చేసుకునే పంపారా?

యినస్పెక్టరు—చిత్తము

ఆఫీ—మరణాలు తక్కువ కనపడుతోందికనుక మీ లెక్కలు తప్పు. మళ్ళీ స్టేటుమెంటు సరిచేసుకుని యీవారములో పంపాలి. యిక వెళ్ళవచ్చు.

యినస్పెక్టరు—కరణాల రిజిస్టరు బాగా చూచే తయారుచేశానండి

ఆఫీసరు—బిజల్ యినస్పెక్టరెక్కడ?

రమణా—రావోయి వాలయ్యా! - యిదో మునిసిపిమేళం - గబగబ వచ్చేడవవేం? నామినల్ రిజిస్టరు పూర్తిగా వ్రాశావా? లేక నామినల్‌గానే వుంచావా?

వాలయ్యా—టీకాలు వేయటానికే చావనా, యిదే రాసి యేడవనా! అట్లాగే 3 రాత్రిళ్ళు కూర్చుని బరికేశా.

రమణా—పదపద, గుడ్ మార్నింగ్ సార్!

ఆఫీసరు—మీ రిజిస్టర్లన్నీ అప్టుడేట్‌గా వున్నాయా? డి. పి. ఎచ్. వస్తున్నాడు. యేమిటీకర్మ? ఆవారానికావారం మసూచికం మీ రేంజిలో ప్రబల్‌గావుందేం? యీ సంవత్సరంలో టీకాల లెక్క యేదీ తియ్యండి.

రమణా—మొదటిసారి - రెండవసారి కలిపి 9732 కేసులు యీ సంవత్సరము చేసినవి. క్రిందటి సంవత్సరము రెండు కలిపి 8521 కేసులు.

ఆఫీసరు—టీకాలపని బాగాజరిగినా యీ సంవత్సరం యేమిటీ మసూచికం? మీ టీకాలపనితో పాటు యీ మశూచికం ప్రాగ్రెసీవుగా వుందే. తనిఖీయెంత పరసంటు జరిగింది.

రమణా—78% చేశానండి.

ఆఫీసరు—పూర్తిగా చేయకపోయినావా? అట్లా చేస్తే సంశయం లేకపోనుగా.

రమణా—అది చాలాకష్టం అండీ.

ఆఫీసరు—కావచ్చు, జీతం తింటూ వున్నందుకు పని చేయాలి. మీ రేంజిలో అన్ని

రేంజిల్లో: కంటె మసూచి రావటానికి యేంసమజాయిషీ యిస్తారో చెప్పండి?

యినస్పె—70% యింపోర్టెడ్ (బయట రేంజిల నుంచి వచ్చినవి) రక్షణలేని బిడ్డలు. చాలా యితర రేంజిల నుంచి వచ్చినవారే నండి.

ఆఫీసరు—అంతేకావచ్చు. మీ రేంజిలో ఓం పరరీస్టాఫ్ 3 యినస్పెక్టర్లనీ నలుగురువాక్సినేటర్లనీ వేసుకోమని డి. పి. హెచ్. వద్ద నుండి ఆర్డరు వచ్చింది. వెంటనే వేస్తున్నా 12-13 తేదీలలో డి. పి. హెచ్ వస్తున్నాడు. వూరికే యెక్కడపడితే అక్కడ టీకాలు మరుటీకాలూ చేసేయాలి. తియ్యకుండా మీ ప్రతివాడివద్ద యెప్పుడుపడితే అప్పుడు 50 కేసులలింప్రవుండాలి. టీకాలు లేనివాళ్ళు కనపడకూడదు. 50 పాకలు వేయమని కంట్రాక్టరుకు మెమో పెడుతున్నాను. ప్రదేశంచూచి వేయించండి. యిన్‌ఫెక్షన్ కనపడిందంటే బలవంతం చేసి వెంటనే పాకల్లోకి చేర్చండి.

ఇనస్పెక్టర్— టీకాలువేయటం యికచాలా కష్టమండి.

ఆఫీసరు—అంతకష్టమేం వచ్చింది?

ఇనస్పెక్టర్— ఇదిగో టీకాల వ్య సంఘంవారి కరపత్రిం. వాళ్ళుమా రేంజిలో టీకాలు యెక్కువగా వేయించుకొన్నందుకు మశూచి తీవ్రంగా వుందనీ క్రిందటి సంవత్సరంకంటె యీసంవత్సరం యెక్కువ టీకాలువేసినందున మసూచిరాక పోవటానికి బదులు యెత్తిపోతగా రావటం చేత టీకాలవల్ల ప్రయోజనంలేదనీ, టీకాలువేస్తే పిల్లలకు అనేక జబ్బులు పుడతవనీ, వర్షిజల్లో మీటింగ్‌లద్వారా ప్రబోధించి టీకాలు వేసుకోకుండా యెదురు తిరిగేటట్లు చేస్తున్నారు. వారికి ఆంధ్రజన సేవాదళంవారుకూడా సహాయం చేస్తున్నారు.

ఆఫీసరు—సరే! టీకాలవల్ల అపకారమయితే మశూచికి చికిత్స యేం చెయ్యాలంటారు?

ఇనస్పె—జ్వరం వచ్చిందనటంతోనే విరోచనం సాఫీగా అయ్యేటట్టు చెయ్యాలిట. బాగా పళ్ళరసాలు యీయాలిట. పొక్కులు కనుపించటంతోనే వేపమండలు దేహంమీద కప్పాలిట. రోగిని గాలి తగిలేచోట వుంచాలిట. పోతవుస్మరం తగ్గింతరవాత పుళ్ళు మానటానికి నీలిరంగు సీసాలో కొబ్బరినూనెపోసి యెండలోపెట్టి ఆ నూనె రాయాలిట. రాత్రిపూట రోగి మీద నీలికాంతి పడేటట్టుగా నీలి అద్దం లాంతరుముందు పెట్టాలిట. బురద పట్టీలు పొత్తికడుపుమీద వేయాలిట. ఎనిమా చేయాలిట. సేవాసంఘంవారు మసూచి రోగులకు యీవిధంగా చికిత్స చేస్తూ సేవచేస్తూన్నారు.

ఆఫీసరు—పోనీ రోగులదగ్గర తిరిగే వారయినా టీకాలు వేయించుకున్నారా ?

ఇనస్పెక్టర్—టీకాలు అపకారం చేస్తవని వారే చెపుతూ వాళ్లువేయించుకుంటారా? ఇక వాక్సినేషన్ జరగదండీ. అదేమిటో, జాడ్యం వారికి లొంగినట్లుగా రెండవవారం నుంచి కొత్తకేసులు లేకపోగా చావులు కూడా చాలా తగ్గినై. రోగనివారణ నిధి పోగుచేసి బీదలకు అన్నివిధాల ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆసంఘంవారికి ప్రజల్లో

ఆదరం వచ్చింది. ఇప్పుడు మనం తట స్థంగావుంటే మర్యాదగా వుంటుంది.

ఆఫీసరు—అల్లాగా? అంటు వ్యాధి వృద్ధిఅయితే యెవరు రెస్పాన్సిబులు? గవర్నమెంటుకు యేం సంజాయిషీ యీయాలి.

ఇనస్పెక్టరు—యెపిడమిక్ మనం తెచ్చి నాటినాం గనుకనా అంటుకు పోతుందని భయ పడటానికి. టీకాలపని వర్కు చేశాం గద. ఇక ప్రజకు యిష్టమొచ్చినట్లే నడుస్తాం.

ఆఫీసరు—నీకూ వాళ్ళపాఠం నచ్చిందేం. పని తగ్గిపోతుందని చూస్తున్నారేమిటి? ఒక్కొక్కళ్ళు 1000 కేసులు వారానికి చేయాలి. ఎదురు తిరిగిన వాళ్ళమీద కేసులు పెట్టాలి. మీరు కూడా గూడాలలో ప్రచారం చేయాలి. మ్యాజిక్ లాంతరు బొమ్మలు చూపాలి. మాటలతో బెదురు పెట్టాలి. పోలీసు సహాయం కూడా యిప్పిస్తా. ప్రజల కష్టసుఖాలకు గవర్నమెంటుందని రుజూచేయాలి. వెళ్ళండి. యాంటీ వేక్సినేషన్ వాళ్ల తడాకా చూస్తాను.

యినస్పెక్టరు—వారి సిద్ధాంతాల కేమయినా అధారా లున్నయ్యాండి. జ్వరమొచ్చిన వాడిని గాలిలో పెడితే వెంటనే నిమోనియా తగులుకుంటుందే? వీళ్లు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయిస్తారేమండీ. వాళ్ల ప్రక్క కూడా పెద్ద డాక్టర్లు వున్నారు. వీళ్లంతా పోగడి జనాభా తగ్గించటానికి పూను కున్నట్టుంది.

ఆఫీసరు—నిజమే, వెస్టరన్ కంట్రీసులో పెద్ద డాక్టరు హాడ్విన్ యింకా కొంతమంది యీ టీకాలకు మందు వైద్యానికి వ్యతిరేకులే. అది మన కనవసరం. మన గవర్నమెంటు రూల్సు మనవి. వాటి ప్రకారం పోవాలి.

ఇనస్పెక్టరు—వాళ్లు చేసినప్రకారం గూడా యెపెడిమిక్ వెనకాడుతున్నట్లు రుజూ అవుతోం దేమండీ?

ఆఫీ—వేడిచింది. యెపెడిమిక్ ఒక పిరిక్ లో హెచ్చులో వుంటుంది. తరువాత దానంటదే తగ్గులోకి వస్తుంది.

ఇనస్పెక్టర్—అట్లా అణిగిపోతూంటే మీ ఎక్స్ట్రా స్టాఫ్ ఈ హడావుడి యెందుకు

ఆఫీ:—మీ హెల్తుస్టాఫ యింకా యెందుకు? ఇటువంటప్పుడు ప్రజకు సహాయం చేయక పోతే చేసేదేమిటి? మీరు జరభ్‌గా పని చేయాలి. యేదా వేక్సినేషన్ కిట్ (సంచి) చూపండి.

వేక్సినేటర్—ఇదిగోనండి.

ఆఫీసరు—ఈ లాన్‌సెట్ యింత మకిలిగా వుందేమిటయ్యా? ఇది నీ చేతి కొచ్చి నప్పటినుంచి పులికాపు సంస్కారా లెరుగ దేమిటి? దీనితో వేస్తే పిల్లలు బ్రతుకు తారూ? వాళ్లు సవ్వేటట్టుగా యీ పనులు కూడా చేస్తున్నారా? రెండురూపాయలు ఫైన్‌వేశా. రేపు కట్టు! రమణారావు. నీ తనిఖీ యింతశ్రద్ధగావుంది. ఏ వార్నింగ్ ఫర్ యు. ఇక జాగ్రత్త. 12 తేదీకి డి.పి.ఎచ్ తనిఖీ. ఆంధ్రవాడప్రాంతంలో వుండండి.

ఇనస్పె—చిత్తం శలవు.

* * * *

[వింజనం రేంజిలో ఆసంవత్సరం రోగాలు రొప్పు లులేక ప్రజ సౌఖ్యంగా వున్నారు. హెల్తు ఇన స్పెక్టరు కనకలింగంగారు, తన జననమరణాల స్టేటుమెంటును డి.ఎచ్. ఓ. తిప్పేశాడుగాబట్టి మళ్ళీ సరిచూచుకునేందుకు బయలుచేరారు. వింజనం గ్రామంలోఆగి మునసబు ఆంజనే యులుగారి యింటికి చేరారు. ఆయ నేదో పనిమీద గ్రామాంతరం పోవటానికి సిద్ధంగా వున్నారు.]

కనక—ఒరే అబ్బీ ! మునసబుగారు యింట్లో వున్నారా ?

మునసబ్—ఒరే పిచ్చిగా! యెవర్రాఅది? ఇప్పుడు పూరి ప్రయాణంమీద వున్నారని చెప్పు.

కనక—ఆంజనేయులు! నేనోయ్. యే వూరేంటి ప్రయాణం.

ఆంజ—కనకలింగంగారా ? గుడ్ మార్నింగ్. మళ్ళీ దయచేశారేంబాబు. రండీ లోపలికి.

కనక—యేం దయచేయటమో! మీచేతలకు దోవా తెన్నూ యేదుస్తుందగనకనా?

ఆంజ—యేం గొంతికమీదికి వొచ్చింది నాయనా? నువ్వు చదువుకునేప్పుడు యింతే వట్టి నసగాడివి. నేను ప్రయాణంమీద వున్నా. పనేంటోరాల్చుదూ.

కనక—నువ్విచ్చిన లెక్కలన్నీ తప్పే.

ఆంజ—జననమరణం లెక్కలేనా? మా దొడ్డ లెక్కలు. మా జమాబందీ గుమాస్తా కూడా నాలెక్కల్లోఒక్కతప్పుండదంటాడే. ఇక నువ్వా తప్పులు పట్టుకునేది బలే వాడివి.

కనక:— నేనుకాదు భగవంతుడా ! మా డి. ఎచ్. ఒ. నీ లెక్కలు తిప్పేశాడు.

ఆంజ—ఓహో! మీ డి. ఎచ్. ఓ. గారు నా లెక్కలు తప్పన్నారా? ఆయన ఎల్. యం. యస్. గామున్ను. సరేగాని నా లెక్కలు దేన్నిబట్టి తప్పన్నాడో కొంచెం చెబుదూ, నేనుకూడా నేర్చుకుంటాను.

కనక—యేమిటోయ్ ఆ సాగలాగటం. మీ రేంజిలో క్రిందటి సంవత్సరంకంటె యీ సంవత్సరం చావులు, పుట్టుకలు తగ్గినవని డి. ఎచ్. ఓ. మళ్ళీ లెక్కలు సరిచూచుకు పంపమంటే వచ్చాను. బాబుగా, నాకోసం ఈపూట ప్రయాణం ఆపుకో.

ఆంజ—అయితే కనకం! జననమరణాలు తగ్గిన వంటే యీసంవత్సరం మా రేంజిలో క్రిత సం॥ కంటె తక్కువమంది పుట్టి తక్కువ మంది చచ్చారనేగా?

కనక—అదేరా బాబు, లెక్కల్లో యేదయినా పొరపాటుందనేమోనని.

ఆంజ—అదా మీదుగ్గ? క్రిందటి సంవత్సరం చచ్చినంతమంది యీసంవత్సరం చావలే దనా? మీ డి. ఎచ్. ఓ గారు చాలా సహృదయులు. క్రిందటి సంవత్సరంకంటె యీసంవత్సరం చావులు తక్కువయిన యని సంతోషించటానికి బదులు, యెందుకు చావలేదో మళ్ళీచూచిరమ్మని పంపాడా! ఆమహానుభావు డిట్లా చార్జీపుచ్చుకు న్నాడో లేదో, బ్రిజిల్ రేంజిలో మశూచి తగులుకుంది, నుహాచలవమనిషి. అయ్యా! యిక మీరు దయచేయుండి. తమకోరిక ప్రకారం తక్కువయిన చావుల సంఖ్య పూర్తి అవటానికి యీ రేంజిలో కూడా మశూచి అక్కడక్క మొదలెడుతోంది. భయమొద్దని వింజనం విశేజిఆఫీసరు

మనవి చేశాడని చెప్పు. లేకపోతే మా యందు అనుగ్రహముంచి బ్రిజిల్‌లో లెక్కలు మావాటికి కలిపి లెక్కలు పంపండి.

కనక—అదెట్లారా? యేరేంజి లెక్కలారేంజివే.

అంజ—చాల్లే వూరుకోవోయ్. చావులు యెందుకు తగ్గినయ్యని ఆయన పంపడం నువ్వురావడం చాలా బాగావుంది. ఇక దయచెయ్యి. యింకా గొడవ పెట్టావంటే కలెక్టరుకు బోర్డుకు వ్రాయాలిసొస్తుంది.

కనకం—ఓరి నీకంగారుకాలా! యెందుకు చావలేదని కాదోయి. చచ్చినవాళ్ళ నెవర్నయినా లెక్కల్లో వ్రాయక వదలిపెట్టారేమోనని.

అంజ—నాకేంబట్టింది చచ్చినవాళ్ళని చచ్చినట్టు వ్రాయక వదలిపెట్టటానికి? మా మోతాదులు మంచి చురుకైనవాళ్ళు. కావలిస్తే ఆరెండు రిజస్టర్లు, వాళ్ళని యిస్తా. ఇళ్ళమ్మటి వెళ్ళి వెరిఫై చేసుకో!

కనక—నీలెక్కల్లో తప్పుందని కాదోయ్. ప్రతిసంవత్సరం యించుమించుగా ఒకటే వుంటూ, యీసంవత్సరం యెందుకు తగ్గాలని.

అంజ—దీనికి కారణం ఒకటి తట్టుతోంది. అదయివుండాలి బహుశహ.

కనక—యేమిటంటావ్.

అంజ—భ్రూణహత్యలు మోపవుతున్నయ్యేమో ననుకుంటున్నా. డిపార్టుమెంటు ద్వారా కాపలా కాసి పట్టుకుంటేనేతప్ప మీలెక్కలు సరిపోవేమో, అదనపు సిబ్బంది వుంచిది.

కనక—వూరుకోవోయ్. మా డిపార్టుమెంటంటే అంత చులకనగా వుంది మీకు. కొన్నాలంతే. ఆ రెండు కేసులు టీకాలు వేస్తే చచ్చినట్లు రాయవద్దని యింతా చెప్పి పోతే అట్లాగేనని నాతో చెప్పి డి. ఎ. హెచ్ కి టీకాలు వేయడంవల చచ్చారని స్టేటుమెంటు పంపుతా?

అంజ—దేనివల్ల చచ్చారని రాయమంటావయ్యా. తిరుగుతూ తిరుగుతూ వుండే ముండాకొడుకుల్ని పట్టుకుని మొన్ననే జబ్బుపడి లేచారు బాబూ అని మొత్తుకుంటున్నా మీ వాక్సినేటరు ముండాకొడుకు వినకుండా పొడిచిపోయె. 2 రోజులకే మళ్ళీ జ్వరం వచ్చి వకడికి కీళ్లు బిగుసుకుపోయి, రెండవవాడికి వంటినిండా బొబ్బలు పొక్కి చచ్చె. యీడిగముండాకొడుకులు గాబట్టి నోరు నొక్కుకు పడి వున్నారు. నాబోటి వాడయితే తెలిసేది మీపాట్లు. అక్కడికి ఒకడి మేనమామ వచ్చి యిట్లా సార్జన్యంగావచ్చి టీకాలు వేసి చంపారని కేసు పెడతానంటే "ఏం చేస్తేనేం చచ్చినవాళ్లు వస్తారటరా" అని చెప్పి పంపా. పైగా టీకాలువేస్తే చచ్చారని రాస్తే తప్పొచ్చిందేం! యెందువల్ల చచ్చారని రాయమంటా?

కనక—ఏవో ఇతరకారణాల్లో వ్రాయకూడదూ! నేనింతా చెప్పిపోతే యిదా చేసేది.

అంజ—టీకాలవల్ల చచ్చారని రాస్తే నీకంత భయమేం! దానివల్ల కాదని చెప్పు, నువ్వ చూచావుగా.

కనక—టీకాలవల్ల చచ్చారనిరాస్తే యింకెవరన్నా వేయించుకుంటారా చెప్పు.

ఆంజ — యేం వేయించుకోకపోతే! అవ్విప్రజని మహా ఉద్ధరిచ్చి చస్తున్నయ్యానా ? కనకం! నేనింకాయిదివరకుమల్లె మావాళ్ళనిటీకాలు వేయించుకోండని బలవంతంచేయను. మీ యిష్టమయితేవేయించుకోండి కష్టమయితే మానుకోండని చెపుతా. సరేనా! యింకా యెందుకు? నాకు వాటిమీద విశ్వాసం పోయింది.

కనకం — చివరకు యిట్లా తిరిగావ్రా! వాటివల్ల ప్రయోజనమే లేదంటున్నావా ?

అంజ — యేమిటో చెప్పవోయ్. బ్రిజిల్ రేంజి యినస్పెక్టరు రమణారావు మీ అందరి కంటె సీనియరు, కరక్టుమనిషిగదా! ఆ వాక్సినేటరిని యేడిపించి క్రిందటి సంవత్సరం కంటె 2000 కేసులు యెక్కువగా వేయించాడట. యేడిచి ఏమాగింది అక్కడ అంత మసూచి ఏమిటి ? మా టీకాలబలం 7 సం॥ రాలవరకుంటుదంటే మీ కూత లేమయినాయీ ?

కనకం — యెపెడెమిక్ వస్తే యేంచేస్తారురా ?

ఆంజ — టీకాలువేస్తే మసూచికంరాదుగదరా! మీ యెపెడెమిక్ యెండెమిక్ యెట్లా యేడిచింవోయ్. వుండండి యింకా మీ రోగాలు కుదురుతాయి. ఆప్రకృతిసేవాసంఘంవాళ్లు మీటీకాలవిపత్తులనుప్రజల్లోబోధిస్తున్నారు. యిక మీరందరు కాళ్ళు తేలెయ్యాలి. 12-13 తేదీలలో ఆంధ్రవాడలో ప్రకృతి కార్యాలయం ఉగాది పండుగ చేస్తారటగా, అప్పటికి నేనక్కడికి చేరుకుంటానులే.

కనకం — సరేలే యిప్పుడు నన్నేం చేయమంటావురా?

ఆంజ — నేను అర్జంటుగా వూరికి వెడుతున్నాగాని నామాట విని కొంతమంది పుట్టినట్టురాయి వాళ్ళే చచ్చినట్టురాయి. యేదో కుక్ అఫ్ చేయి. జాగ్రత్త కొంపతీసి సరయిన పేర్లు వ్రాసేవు. యేవో అసందర్భపు పేర్లువ్రాయి. వాళ్ళకుటీకాలువేసినట్లు రాసుకో. ఇట్లాగే మీ సాయిబు జవాను 3 ఏళ్ళక్రిందట ఒక తెలగతని దగ్గిర యేదోమింగి, మీబిడ్డ వూళ్ళో లేదని వ్రాయిస్తానని అతనితో చెప్పి తీరా లెక్కల్లో చచ్చిందని యిరికించాడు. తీరా మరుసటిసంవత్సరం వూళ్ళోపిల్లలందరికి యిక్కడికి కొట్టుకొచ్చి టీకాలు వేయిస్తుంటే ఆకుర్రివాడు దొరికాడు. నామిసల్ రిజస్టరులో వ్రాసుకునేందుకుచూస్తే వాడిపేరు తండ్రిపేరు తల్లిపేరు వయస్సు సరిపోయింది. ఆబిడ్డ చచ్చిపోయినట్లు రిజస్టరులోవుంది. ఆ వెర్రిముండాకొడుకు వాక్సినేటరు మీబిడ్డ చచ్చిపోయినట్లు రిజస్టరులో వ్రాసివుందని వాడి తండ్రి తల్లితోఅన్నాడు. ఇక చూచుకో వాడిని చంపటానికి సిద్ధమయితే నేనేదో వాళ్ళకు నచ్చచెప్పిపంపా. అట్లాచేసేవు. ఇక అర్జంటుగా వెళ్ళివస్తా.

[ఆంధ్రవాడలోని గాంధీమైదానంలో ప్రకృతి కార్యాలయం 5 వ వార్షికోత్సవం చేస్తున్నారు. చుట్టుపట్ల మసూచి తగ్గటంచేత చాలామంది ప్రజలువచ్చారు. రామచంద్రరావు M. D. గారధ్యక్షతవహించారు. 12 తేదీ వుదయం నగరసంకీర్తనచేశారు. సాయంకాలం చాలామంది ప్రకృతివేత్త లుపన్యసించారు. 13వ తేదీకూడా అనేకమంది ప్రకృతి

ఆరోగ్య సూత్రాలను గురించి వుపన్యసించారు. సాయంత్రం 6 గంటల కల్లా ఉపన్యాసాలు ముగించారు. 6-30 గం॥కు ఆంధ్రజన సేవాసంఘంవారు ప్రదర్శింపబోయే "టీకాల నాటకాన్ని" చూచుటకు జనులు మూగి వున్నారు. 6-30 గంటలయింది. అధ్యక్షులు నాటకరంగంమీద నిలబడి ప్రేక్షకులకు పూర్వాపరాలను చెపుతున్నారు.

అధ్యక్షుడు—మహాజనులారా!

గత రెండురోజులనుంచి యీ ప్రకృతి సేవాతత్పరులు చేసిన మహోపన్యాసాలు సావకాశంగా విని ఆనందించారు. యీరోజు ప్రోగ్రాం యింకొక రెండుగంటలతో ముగుస్తోంది. ఇప్పుడు శ్రీ ఆంధ్రజన సేవాసంఘం వారు "టీకాలనాటకమును" ప్రదర్శింప బోతున్నారు. వారియొక్క విషయం నేనుమీకేం చెప్ప ననసరములేదు. మొన్నటి మసూచీ మహామారి యుద్ధంలో మీకు సేవచేసి వారు గెలుపొందిన విషయం మీకందరకు తెలిసినదే. ఆనందోత్సాహన్ని వెలిబుచ్చుతూ యీ ఏకాంక నాటకాన్ని ప్రదర్శింప బోతున్నారు. సావధానులరై ఆనందించ గోరుచున్నాను.

(నాంది)

సూత్రధారుడు ప్రవేశించి.

"పాలు నీరములట్లుగా ప్రభుడు ప్రజలు
మెలఁగ దేశంబు-సౌఖ్యంబు-మేలు-బొందు
గాని శాసన బంధనాగారములకు
భక్తి గుదురునా? ద్వేషంబు ప్రబలుగాని"

మా సంఘమువారు ప్రదర్శింపబోవు యీ నాటకమును సావధానులరై చూచి మమ్మాదింప ప్రార్థించుచున్నాను శ్రీ ఆంధ్రజన సేవామండలికి జై.

(తెర)

[వీధిలో చాటిస్తూ కాగితాలు పంచుతూ డప్పుగాడు ప్రవేశం]

పమస్తమయినవారికి తెలియపరచడమేమంటే- మనతాలూకాలో పెద్దమ్మోరు పతియింట్లో వుందిగాబట్టి - మీ అందరూ చిన్నోరు పెద్దోరు ముసిలోరు ఆడోరు ఆరు యీారనకో కుండా పతోరు మన గామసాయిడికాడవున్న టీకాల దొరగారి దగ్గరకువచ్చి టీకాలు పదే పదే యేయించుకు పోవాలిసిందీ. అట్లా యేయించుకు పోనోర్ని సర్కారోరు పాసిక్యూసనుచేసి 50-0-0 జరిమానాయేత్తారు కాబట్టి టీకాలు వేయించుకో వద్దనేవాళ్ళ మాటలు యినకోకుండా - టీకాలు సర్కారోరు మన సవుక్కెరానికే యేస్తున్నారని గమనించి అందరుటీకాలువేయించుకుపోవలసింది-హా-హా-

సుబ్బయ్య—యేరా వెంకా! యేమిట్రా అదీ.

డప్పు—కచ్చేరీచావిడికాడ కొచ్చి అందరూ టీకాలేయించుకోవాలి దొరోరు. లేకపోతే 50 రూ. జరిమానా వేత్తారంట.

సుబ్బా—యేమిటోయ్ జులుం. మనసుబ్బక్కడ వున్నాడా? యిప్పుడేపోయి మా పిల్లలు సముద్రస్నానానికి వెళ్ళారని చెపుతా. టీకాలువేస్తేఅప్పుడేమాస్తయ్యా చస్తయ్యా. మసూచీజ్వరాలతో మేం చస్తుంటే పసిరిక ఈగల్లాగా ముసురుకున్నారు యీ దొరలు.

రెండో రంగం

[దీపాల సుందరమ్మగారి యింటిముందు వాక్సినేటరు ప్రవేశం. మునసబ్‌గారు కబురంపినా వచ్చి పిల్లలకు టీకాలు వేయించుకుపోలేదని వాక్సినేటరు కోపంతో వచ్చాడు. ఆవిడ తన యెరికగలవాళ్ళందరితోను టీకాలు వేయించొద్దని కట్టుకట్టింది.]

వాక్సినేటరు — తలుపు తీయించండి.

సుందరమ్మ — యెవరువారు ?

వాక్సినే — సుందరమ్మ యెవరు ?

సుందరమ్మ — నువ్వెవరు ?

జవాను — యెవరో చూచి కాస్త మర్యాదాగా మాట్లాడవమ్మా.

సుంద — వాక్సినేటరువుగాదు నాయనా. ఆడదాన్ని నాకు మర్యాదెందుకులే.

వాక్సినేటర్ — క్షమించండి. మీ యిద్దరు కొడుకులికి, యిద్దరు మనమలికి టీకాలు వేయించుకు పొమ్మని మునసబుగారు కబురంపిన వచ్చారుగాదు. చివరకు వేసి పోదామని మీ యింటికి మేమే వచ్చాం.

సుంద — టీకాలు వేసేవారు యిట్లా తిరుగుతారు. జ్వరాలతో చస్తుంటే మాదిక్కు ఒక్కరు చూడరు. పైగా తనిఖీకి తీసుకు రమ్మని ఆ జ్వరాల్లోనే చంపుతారు. ఒక్కడుగు మా యిళ్ళకొచ్చి కాస్త మందిచ్చి పోగూడదు. మీ పిల్లలంటె వాళ్లే మా పిల్లలూ. యిప్పుడు పీల్లేదు.

వాక్సినేటరు — టీకాలవల్ల మేలు గ్రహించలేకపోబట్టే మనకీగతి పట్టింది.

సుంద — అంతకంటే మీ మంచికోసమే నంటూ ప్రజలను మోసంచేసే మీబోటివారుండబట్టి యీదేశానికే యీగతి పట్టిందంటే బాగుంటుందేమో?

వాక్సి — (శుతిమించి రాగాన పడుతోందికథ. మీయింటికివచ్చి మీపిల్లకు మసూచి రాకుండా టీకాలు వేసి పోవటమేగాదూ మా మోసం.

సుంద — "మసూచి రాకుండా టీకాలు వేయటానికి మీయింటికివస్తే" నంటూ శీరంగనీతులు చెపుతున్నావే! కిందటి సంవత్సరమేగా మా పెద్దమనమరాలికి టీకాలు వేయించినా మొన్న మసూచికంవచ్చి చచ్చే పర్యంతం అయిందేం. టీకాలు లేని మనమడికి మసూచి రాలేదేం. ఏమోనాయనా, నాకు వాటిమీద నమ్మకం పోయింది. యింకా మమ్మల్ని వేధించక వెళ్ళుమా నీకడుపున పుడతాను.

వాక్సినే — యింకా అక్కడితో ఆపండి. పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తావా వేయించవా ఒక్కమాట చెప్పు.

సుంద — యేమిటయ్యా దబాయిస్తున్నావ్. మాపిల్లల సౌఖ్యం మాకంటె నీకెక్కువ తెలుసేంటి. స్వర్గాన్నుంచి మమ్మల్ని మా పిల్లలను వుద్ధరించటానికి వచ్చినట్టు మాట్లాతున్నావు. టీకాలవల్ల వుపకారం లేకపోగా అపకారంకూడా జరిగిందంటుంటే వెళ్ళిపోక యేమిటీ అధిక ప్రసంగం.

వాక్సినేట — మీపిల్లలు వూళ్ళో లేరేమిటి?

సుంద — వూళ్ళోవుంచక ఏవూరు తరుముదామనుకున్నా. ఇంట్లోనే వున్నారు. ఒరే అబ్బీ - చంటీ - సుబ్బిగా యిట్లారండిరా!

చూచావా పీళ్లే నాపిల్లలని దాచుకునే భయం నాకేంలేదు. నాపిల్లల సుఖం బాధ్యత నాకంటే నీకెక్కువుందా.

వాక్సినేట—యింట్లో మగవాళ్ళులేరూ. అన్నిటికిని నువ్వేనేంటి.

సుంద — యేమిటీ! అన్నిటికి నువ్వేనా అంటావా! ఔరౌరా నువ్వుచూడు,నీచేష్టలు చూడు. ఆడపెత్తనమంటావా? చాల్లే వూరుకో పెద్దమనిషీ. అట్టే మాట్లాడావాంటే బుద్ధిచెప్పిస్తా. నీవనెంతవరకుందో చూచుకుపోవాలిగానిఅధికప్రసంగంచేస్తా? ఆడపెత్తనమంటా? ఔను మగాళ్ళంతా చేతకాక చేతులు పిసుక్కుంటుంటే పిల్లల క్షేమం తల్లులుచూడకపోతే యింకెవరు చూస్తారు. పిల్లల బాధ్యతంతా తల్లుల మీద నేవుంది. చూస్తాం ఆ మగాళ్ళు మాత్రిం యెట్లా మమ్మల్ని తోసేసి పిల్లల్ని యిబ్బంది పెడతారో. నోటికి వచ్చినట్లు పేల్తా?

వాక్సినేట—చూచారా నేను ఆడపెత్తనమన్నానట. యెంతలో కల్పిస్తోందో.

సుందర—ఆ అన్నావ్, ముమ్మాటికీఅన్నావ్.

వాక్సినే—యింతకి మీపిల్లలకు టీకాలువేయిస్తారా వేయించరా చెప్పు. యెందుకీగోల.

సుందర—నేను వేయించనో దేముడాయని నువ్వుగడపలో కాలుపెట్టటంతోనే చెప్పా. నువ్వే నాయింటిముందుకూర్చుని మొరుగుతున్నావుగాని.

వాక్సినే—యేమండి సుందరమ్మగారు! బాగా ఆలోచించుకోండి, యివి గవర్నమెంటు రూల్సు, పిల్లలకు టీకాలువేయించితీరాలి. అట్టెమాట్లాడితే వాళ్ళతోపాటు మీరు కూడా టీకాలు వేయించుకోవాలి. మీ యింటికొచ్చానని మీ యిష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడినా రూల్సుప్రకారం కోర్టుకు పిలిపించయినా మీఅందరికి టీకాలువేసితీరుతానని గ్రహించుకో, రంగంలోకి దింపింతరువాత వూరికేపోదూ జరిమానా కట్టవలసివస్తుంది. చిలకకు చెప్పినట్లు చెప్తుతున్నా, అట్లె బింకంపోయి నష్టపడకండి టీకాల ప్రతికక్షదారులు నీకు దిక్కుకారు దూరమాలోచించుకో!

సుంద—పోనీ అట్లాగే యింటిల్లిపాదీ వేసుకుంటాంగాని యీటీకాలవల్ల 7 సం॥వరకు మసూచిరాదని యింకా యేజబ్బులు పుట్టవని హామీంఒకటి వ్రాసియియ్యి.

వాక్సి—నేనట్లా వ్రాసియియ్యటానికి రూల్సు లేదు.

సుంద—పోనీ యినస్పెక్టరుచేతగానీ హెల్తాఫీసరుగారి చేతగాని వ్రాయించు.

వాక్సి—యెవ్వరూ యీయటానికి ఆర్డరులేదు.

సుంద—టీకాలు వేసుకుంటే అపకారం వుండదని యెవ్వరూ వ్రాసి యీయటానికి మీకు రూల్సులేవా! మేమేమోనోరెరుగని చంటి సన్నాసుల్ని బాధపెట్టి ధనప్రాణాలు నష్టపోవాలీ! పో! యిక్కడ ఒకక్షణం నిలబడక. కోర్టు మొఖం నువ్వేచూచావా? యెవరో యెరికల యేనాదుల్ని భయం పెట్టినట్లు కోర్టు కోర్టంటావు. పద ఆకోర్టులోనే అడుగుతా యివన్నీ, కావలిస్తే పిల్లడర్నికూడా పెడతాం, మీరందరు యేం సమాధానం చెపుతారో చూస్తాం.

(యినస్పెక్టరు ప్రవేశం)

ఏమిటీ గందరగోళం మలపయ్యా!డి. హెచ్.ఒ కూడా వున్నాడని మరచిపోయావేంటి! యేమిటీ జనం! బాగానేవుంది. సుందరమ్మగా రెవరండీ?

సుంద—నేనేనండీ.

యినస్పె— మీపిల్లలు మీరు టీకాలు వేయించుకోవాలి వూళ్లో మసూచివుంది.

సుంద—టీకాలువేయించుకోటాని కభ్యంతరం లేదుగానీ టీకాలువేయించుకుంటే మాకూ మా పిల్లలకూ మసూచీ యింకా యితర జబ్బులు రావని హామీ వ్రాసియ్యాలండీ.

యినస్పె—మేము వ్రాసి యిాయటానికి రూల్సులేవు. వేయించుకుంటారా సవ్యంగా వేయించుకోండి, లేకపోతే కేసులు పెట్టాలిసి వస్తుంది.

సుంద—మీరు అట్లా హామీ ఈయకపోతే మేం వేయించుకోం. నిరభ్యంతరంగా కేసులు పెట్టుకోవచ్చు.

యినస్పె—సరే మంచిది. మీ పిల్లలపేర్లు మగవారి పేరు చెప్పించండి. యింకా ప్రయోజనం లేదు.

సుంద—బాబూ! నేను నిలబడి పేర్లు చెప్పుకోటానికి వ్యవధిలేదు. వంట చేసుకోవాలి యివాళ్ల కోర్టుపనికూడావుంది. మా పేర్లు మీ పుస్తకాలల్లోనే వుంటాయిగా వ్రాసుకోండి. ఒరే చంటీ! తలుపువేసి యింట్లోకి రండిరా [నిష్క్రి]

యిన—యేరా మలపయ్యా! మన టీకాలపని యింత రభస కొచ్చిందేరా.

మలప—వూళ్ళో యింతవరకు 20 మంది తిరగబడ్డారు. యిాపిడ గడుసుముండలాగావుంది వాళ్ళందరికి లీడర్ట (leader). యిట్లా ఆడముండలు తగూకి వస్తుంటే యెట్లా? యివన్నీ ప్రాసిక్యూషన్ పెడదాం. లాభం లేదు.

యినస్పె— ఒకసారి తగిలించాలి. లేకపోతే డ్యూటీచేయలేం. పద.

వేక్సినేటర్—యింకా 100 కేసులు మంద్కుంది. యేగోతిలో పోద్దాం. యివాళ్ళతో 5 రోజులయిపోతుంది. లింపుపాడుచేసినందుకు డబ్బు గవర్నమెంటుకు కట్టాలిసివస్తుందేమో ఖర్మం.

యినస్పె—అంతేనా! పదవోయ్‌పక్షీ. చెరువు కట్టనున్న వడ్డీ వాళ్ళగుంపులో పడదాం త్వరగా నడూ.

3 వ ర ం గ ం

[వేరన్న దీక్షితులు భార్య విశాలక్షమ్మ మరదలు సుబ్బలక్ష్మి దొడ్లో ప్రవేశం. వెంకన్న సోమయాజికి టీకాలు వేయించుకుపొమ్మని మునసబ్ ఖబురు. అందరితో పాటూ మనం కూడా టీకాలు వద్దందామని సుబ్బలక్ష్మి].

దీక్షితులు—యేమొ - యిదేంకుమ్మరామే? టీకాలు వేయిస్తే గొంతుకాయ పిసుక్కుచస్తానంటుందేమే సుబ్బీ. యెప్పుడయినా తప్పేవా! యేడిచేవా? చూడు మాఅమ్మమ్మముండ యెప్పుడు వేయించిందో యేమిటో యిప్పటికి నాకు లక్షణంగా చిన్న బండిచక్రమంత వున్నాయి. పెద్దమనుషులతో పనే నన్ను బజారులో పెడతారా ముండలంతా పోగడి.

సుబ్బలక్ష్మి— అయిన ముండలు చాలరు నాయనా! యింకా యెంతమందిముండలు కావాలీ. వెధవవాళ్ళు నువ్వూనూ.

దీక్షితు—సుబ్బలక్ష్మి! యెందుకేమనకు సర్కారుతో తగూ! వాళ్లు యెంతకయినా సమర్థులు లేనిపోని కేసులుపెట్టి మన్ని కోర్టెక్కిస్తారు. వెధవటీకాల కింతపట్టుపట్టక - నదూ వేయించుకోద్దాం.

సుబ్బ—వెధవ టీకాల భాగ్యమంటున్నావా. వాటివల్ల యెంత అపకారం జరుగుతుందో నీకు తెలుసూ? పుస్తకాలు చదివావా ఏమన్నా? వూరికే పంచపాళీలో కూర్చుని "యిత్యాహ - యిత్యాహ" అంటూ పన్నాలు చదవడం సదస్యాలకు పరుగెత్తి ఉదరం పూర్తి చేసుకురావడం మాత్రం తెలుసు. నీకెందుకు నువ్వూరుకో.

విశాలాక్షి—ఇదిగో! దానిమాట తో సెయ్యకండి. టీకాలేస్తేజబ్బులొస్తున్నయ్యని చదువుకున్నవాళ్ళందరూ చెప్పి పుస్తకాలు పంచిపెట్టారు. పదిమందితోపాటు మనం. సుందరమ్మక్కయ్యతో పాటూ వీళ్ళంతా నదుంకట్టారు. మన వాడలో ఆడవాళ్ళు టీకాలు వేయించోద్దని మంచి పట్టుదలతో వున్నారు. మీరూరుకోండి.

దీక్షితు—ఓసీ దౌర్భాగ్యురాలా! ఆడవాళ్ళు యిల్లా వీధు లెక్కుతారువే. తలచెడిన దానివి.

సుబ్బి—బావా! నీకెంభయంలేదు జరిమానా వేసి ఖైదులో పెడతారేమోనని భయపడుతున్నావేమో యీ పిల్లవాడిని నేను పెంచుకుంటూన్నానని చెపుతానులే.

దీక్షితు—ఓసీ! రాక్షసీ! ఆ సుందరమ్మ ముండ నిమిషంలో వూరంతా ఆయకట్టించే! సరే యేదో యేడవండి అనుభవిస్తారు. సరే నన్నేం చెప్పమంటావూ?

సుబ్బ—యింత తిరగనేర్చిన దుగవాడివికదా- యీమాత్రం సర్దుకోలేవూ?

దీక్షి—తప్పుతుందా - మావాళ్ళు పొద్దున్నే వూరెళ్లారని యింకోకప్పుడు వేయించుకుంటానని చెపుతా. యేంచెయ్యాలీమరి.

సుబ్బ—నేను వెంటనే వచ్చి లేదండీపెద్దమనిషి అబద్ధం పలుకుతున్నాడు. పిల్లవాడింట్లోనే వున్నాడని చెపుతా.

దీక్షితు—చెపుతావూ! చెప్పవూ! పుట్టుకుంకముండవు. నాప్రాణాలు తీయటానికి దాపరించావు. అక్కడికిపోయి ఏం యేడవమంటావో చెప్పు.

సుబ్బ—బావా! దీనికింత గొడవెందుకు? నా పిల్లవాడికి టీకాలు వేసేందుకుమాయింట్లో వాళ్ళు యిష్టపడటంలేదు నాకు యిష్టంలేదని ఖచితంగా చెప్పు. మనబోటివాళ్ళు పదిమంది వున్నారులే. నలుగురితోపాటు నారాయణా, వెళ్ళు.

దీక్షితు—వెళుతున్నా తల్లీ! కాదంటేనిమిషం బ్రతుకనిస్తారా చస్తారా?

4 వ రంగము

(కోర్టు)

[నరసింహారావుగారు మేజస్ట్రేటు- న్యాయంగా తీర్పునిస్తున్నారు. టీకాలు వేయించుకోలేదని 40 మంది మీాద ప్రాసిక్యూషన్ పెట్టి రమణారావుగారు హాజరయినారు. నేరస్తులుగా 40 మంది స్త్రీలు హాజరయారు. ముందుగా శ్రీమతి సుందరమ్మగారిని బోనులోయెక్కించి మేజస్ట్రేటుగారు విచారిస్తున్నారు.]

జవాను—దీపాల సుందరమ్మ !

సుంద—వచ్చానుబాబూ !

జవాను—బోనులో యెక్కు.

మేజస్ట్రేటు—నీపేరేమిటి ?

సుంద—దీపాల సుందరమ్మ.

మేజస్ట్రేటు—మీా దేవూరు ?

సుంద—ఆంధ్రవాడ.

మేజస్ట్రేటు—మీాభర్తగారి జీవనమేమిటి ?

సుంద—వ్యవసాయం.

మేజ—మీాయింటికి వచ్చిమీాపిల్లలకు టీకాలు వేస్తామంటే నేను వేయించనని తిరగబడి వాక్సినేటర్ని తిట్టావని నీమీాద కేసు పెట్టారు యేంచెపుతావు.

సుంద—నేను తిట్టానన్నమాట సర్వాబద్ధమండి.

మేజ—టీకాలు వేయించనని తిరగబడ్డావా? అట్లా చేయటం గవర్నమెంటు చట్టవిరుద్ధమని తెలుసునా?

సుంద—చిత్తం నేను తిరగబడలేదండి. యీ విషయంలో యినస్పెక్టర్ని క్రాస్ అడగటానికి కోర్టువారనుగ్రహించాలి.

మేజ—మంచిది. సబబయిన పాంశాలడగవచ్చు.

సుంద—అయ్యా యినస్పెక్టరుగారూ! టీకాలు వేయటానికి మీాఉద్దేశమేమిటి?

ఇనస్పె—మసూచికం మీాపిల్లలకు పెద్దలకు రాకుండా వుంటానికి.

సుంద—టీకాలు వేస్తే పిల్లలకు యింకా యేమయినా జబ్బులువస్తవా ?

ఇనస్పెక్ట—రెండు, మూడు రోజులు జ్వరం వచ్చి టీకాలు మాన్తవి.

సుంద—జ్వరంకాక - విరోచనాలు-వళ్ళంతా పుళ్ళు - బొబ్బలు-చంటిబిడ్డగుణం రావటం - మెడజీవాలు వెన్నెముక బిగుసుకుపోయి చావటం తటస్థిస్తుందా?

ఇనస్పె—తటస్థించదు.

సుంద—అట్లా యితరజబ్బులు రావని హామీా వ్రాసియిచ్చి పిల్లలకు టీకాలువేస్తారా?

ఇనస్పె—అట్లా వ్రాసియివ్వటానికి మాకు ఆర్డరు లేదుగాబట్టి అట్లా అడగకూడదని కోర్టువారిని కోరుతున్నా.

సుంద—సరేపోనియ్యండి. టీకాలరసంలో యేమయినా తరగతులు వుంటవా?

ఇనస్పె—వుండవు.

సుంద—టీకాలువేస్తే 7 సం॥ వరకు మసూచి రాదని చెప్తారే, టీకాలు వేయించినా నామనమరాలికి మరుసటి సంవత్సరమే యెందుకు మసూచివచ్చిందో చెప్తారా?

ఇనస్పె—సాధారణంగా రాదు.

సుంద—మేమువాడే టీకాలరసం శుద్ధమయిందని హామీా పడతారా? టీకాలు వేయించుకుంటా.

ఇనస్పె—మాకు అధికారంలేదు.

సుంద—మీరు టీకాలు వేస్తే యేదయినా జబ్బుపుట్టి చస్తే యెవరు బాధ్యులు?

ఇనస్పె—గవర్నమెంటుకు బాధ్యతలేదు.

సుంద—అయ్యా మాకున్యాయంచేయించాలి. పుట్టిన నాటినుంచి ప్రాణంగా పెంచుకునే పిల్లలకు టీకాలు వేస్తామని యీ యినస్పెక్టరుగారు వస్తారు. మసూచికం రాదని టీకాలు వేశారు. వేసిన సంవత్సరములోనే మా మనమరాలికి మసూచికం యెందు కొచ్చిందంటే సరయిన సమాధానంలేదు. టీకాలు వేస్తే జ్వరంతప్ప యితర జబ్బులేమి రావని నిక్కచ్చిగా చెపుతున్నారు. అట్లా హామీ యిమ్మంటే వారికి అధికారం లేదట. టీకాలరసం కల్తీ లేనిదని హామీ యివ్వమంటే అధికారం లేదట. టీకాలవల్ల యేదయినాజబ్బుపుట్టిచస్తే వారుబాధ్యులు కారట. ఇకఅటువంటి బాధ్యతలు లేని వారు టీకాలు వేయించుకొమ్మనిబాధించి కోర్టుల కెక్కించి జులుంచేస్తే మాగతి, ప్రాణాలతో సమానమయిన మాపిల్లల గతియేమిటో చిత్తగించి న్యాయం చేయించండి. నాబోటి ఆడంగులు యింకా చాల మంది హాజరయి వున్నారు.

మేజిస్ట్రే—యింకాయెన్ని కేసులు బెంచిమీాద వున్నాయి యినస్పెక్టరుగారూ?

ఇనస్పె—40 కేసులున్నయ్యండి.

మేజిస్ట్రే—యేమండీ యినస్పెక్టరుగారూ! ఆమె అడిగినదానికి ఒకదానికి సరయిన సమాధానం చెప్పరు. ఆఖరుకు మీారు వాడే మందుకూడా మంచిదని చెప్పటానికి అధికారంలేదూ? ఇంకా నేనేమని తీర్పు చెప్పను.

సుంద—అయ్యా యెవరయినా సరే ప్రాణానికి హామీ వ్రాసియిస్తే వేయించుకుంటాం. మాపిల్లలకేమయినా ఆపత్తు వస్తే టీకాలువేసినవాళ్ళకు ద్వీపాంతరం వేయించాలి. అందరూ పిల్లల్ని కన్నవారే.

మేజిస్ట్రేటు—సరేసుందరమ్మగారు! చట్టాన్ని ధిక్కరించటానికి యెవరికి అధికారంలేదు కాబట్టిన్ని నాకు తప్పనిసరిగా వచ్చింది గాబట్టిన్ని ఒక్కొక్కరికి 0-0-3 జుల్మానా వేస్తున్నా. అందరూకట్టండి. క్రొత్తచట్ట ప్రకారం మాకు టీకాల నిర్బంధం తొలగించవలసిందని అర్జీపెట్టుకోండి. సర్టిఫికెటు యిప్పిస్తాను. రమణారావుగారు! ఇంకా యిటువంటికేసులు నాముందుకు రానివ్వకండి. ఇంకా యేజడ్జికయినా మార్చుకొని విచారించుకోండి............

[తెరపడును]

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

సమాప్తి.



మానవదినచర్య-సదాచారములు

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటీశ్వరరావు.
ఎ. యల్. ఐ. యం.

సర్వభూతములయొక్క సర్వ కృత్యములకు సుఖమే ప్రధానమగు ప్రయోజనముగాన, యట్టిసుఖమునకు ధర్మమవసరము గాన ధర్మమునే ప్రధానముగ మనుజు డాచరించవలయును.

చెడుస్నేహితులయొక్క స్నేహము నిహపర లోకములయందు చెరుపును గలుగ చేయును గాన యెల్లప్పుడు సద్వర్తన గలిగి కపట రహితుడైన స్నేహితుని సంపాదించుకొనవలయును. జీవహింస, చౌర్యము, కామము, మొదలగు కాయిక పాపకృత్యములును, వైరముగను, క్రూరముగను, అసత్యముగను, సందర్భము లేనివిగను, పలుకునట్టి వాచిక పాపకృత్యములును, జీవద్రోహచింత, యితరుల మేలును, మంచిగుణములు, మొదలగు వానిని సహించకుండుట, శాస్త్రములయందు నమ్మకము లేకుండుట మొదలగు మానసిక పాపకృత్యములను మనుజులు వర్జించవలయును.

జీవనోపాయము లేనట్టియును, వ్యాధిచేతను, దుఃఖముచేతను, పీడింప బడినవారికిని శక్త్యనుసారముగ నుపకారము చేయవలయును.

పురుగులు మొదలగు అల్పజంతువులనుకూడ తనవలెనే యెల్లప్పుడు చూడవలయును.

దేవతలు, గోవులు, బ్రాహ్మణులు, జ్ఞానము, శీలము, తపస్సు, వయస్సు, వీనిచే వృద్ధులగు వారిని, వైద్యులను, రాజులను, అతిథులను, శక్త్యనుసారము పూజించవలయును.

యాచకులను దూషించి యవమానింపక శక్త్యనుసారము సహాయముచేయవలయును. అపకారము చేయునట్టి శత్రువులకుకూడ నుపకారమునే ముఖ్యముగ చేయవలయును.

సుఖదుఃఖములను సమానముగ చూడవలయును. యుక్తమైన కాలమున హితముగను, మితముగను, సత్యముగను, ఆనందముగను మాట్లాడవలయును.

ప్రసన్నమైనముఖము, మంచి ప్రకృతి, దయాళుత్వముగలవాడై ఉండి తానొకడే సుఖము ననుభవింపక సమస్త జనుల క్షేమమునకు సతతము ప్రయత్నించవలయును. కపటముగల వారియందు తానును కపటముతో ప్రవర్తించవలయునని వ్యాసుడుకూడ చెప్పియున్నాడు. గనుక నందరిని నమ్మకయు, నందరిని సందేహించకయు ప్రవర్తించవలయును. ఒకడు తనకు శత్రువుగను, తా నొకనికి శత్రువుగను యెప్పుడు నుండక సమస్తప్రాణులను ప్రేమించవలయును. తా నితరులను సంతోష పెట్టుటయందు నెప్పుడును కృషి చేయవలయును కనుక జనుల యొక్క ప్రకృతి నెఱింగి వారివారి సంతోషానుసారముగ ప్రవర్తింపవలయును. నేత్రాదీంద్రియములను అహితమైన పదార్థ దర్శనాదులచే పీడింప జనదు. అటులనే యింద్రియములను తృప్తికరమైన వస్తువులచే విశేషముగ లాలనముచేయ జనదు. ధర్మార్థకామములకు పరస్పరము విరోధములేకుండు కార్యములనే చేయవలయును. సమస్తమైన యాచారముల యందును హెచ్చు తక్కువలులేకుండ సమమైన యాసక్తి నుంచవలయును.

మనుజులు శిరమునందలి వెంట్రుకలు, మీసముల వెంట్రుకలు, నఖములు, గడ్డము, వీని నధికముగ పెంచక పరిశుద్ధమైన నాసికములు కర్ణములు మొదలగువాటిని కలిగి యుండవలయును.

కేశములు, నఖములు, గడ్డము, మొదలగు వానిని ఖండించుటచే శరీరపుష్టి, ఆయువు, పరిశుద్ధత, సౌందర్యము కలుగును. కాళ్ళు, నాసికములు, కర్ణములు మొదలగువానిని పరిశుద్ధి చేయుటచే బుద్ధి పరిశుద్ధత, ఆరోగ్యము కలుగును.

మనుజులు దేహమును పరిశుభ్రము చేయు స్నానాదులను మనస్సులోని మలినమును పోద్రోలి యానందము కలిగించునట్టి సుగంధముల మేననలదికొనుట, మంచివస్త్రముల ధరించుట మొదలగు వాటిని యాచరించుచు ఆత్మశక్తిని బలపఱచునట్టి అపరాజితాది సిద్ధమంత్రముల ననుష్ఠించ వలయును.

గొడుగును పాదరక్షలను ధరించుకొని మార్గమున సంచరించవలయును. పాదరక్షలను ధరించుటవలన వాతమున కనులోమగతికలుగును. ఖుడ స్తంభము, శ్రమ, హరించును. బలము, నేత్రములు, శుక్రము వీనికి రక్షణ కలుగును. గొడుగును ధరించుట వలన శరీరకాంతి నేత్రములకు హితము కలుగును. వాతము, వర్షము, ఎండ వీనిచేకలుగు నుపద్రవము నివర్తించును. రాత్రియందు మిక్కిలి యవసరమైన పనులున్నచో హస్తమునందు కఱ్ఱను ధరించి శిరోవేష్టనము చేసుకొని మంచి సహాయముతో ప్రయాణము చేయవలయును.

యజ్ఞశాల లేక బౌద్ధాలయము వీనియొక్క నీడను, ఆచార్యులు మొదలగు పూజ్యుల యొక్క నీడను, ధ్వజస్తంభము యొక్క నీడను, బూడిదె, ఊముక, మలమూత్రములు, దేవతా బలిస్థానములు, స్నానము చేయు ప్రదేశము, యీ మొదలగు వానిని దాటం జనదు.

ఈదుటవలన ప్రవాహవేగముగల నదులను దాట జనదు. అగ్ని సమూహమున కెదురుగ పోకూడదు. శిథిలముగ నుండి మిగులభారము నెక్కించబడిన పడవలయందు నెక్క దగదు. హస్తాదులచే నోరును మూసికొనకయే దగ్గుట, నవ్వుట, ఆవలించుట చేయందగదు.

కారణములేకయే నాసికను నాకర్షణ చేయ జనదు. భూమిపై గోళ్ళతో గీరంజనదు. హస్తపాదాద్యంగముల వలన విరుద్ధమైన కార్యములను చేయంజనదు. దీర్ఘకాలము గొంతు కూర్చుండ జనదు. అట్లు కూర్చుండినచో మూలరోగాదులు పుట్టును.

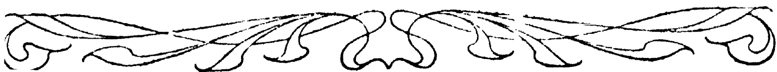
దేహము, వాక్కు, మనస్సు, వీటియొక్క క్రియలను శ్రమకలుగుటకు ముందే నిలుప వలయును. మోకాలును పైకెత్తికొని చిరకాలము వరకు నిలువంజనదు. రాత్రిలలో చెట్ల యొక్క నీడను పోరాదు. మూడునాల్గు మార్గములు కలయునట్టిస్థలము, పలువురుచేరి వృథా ప్రసంగము చేయుస్థలము, దేవాలయము, వీటిలో రాత్రిలయందు పోవంజనదు. వధ్యస్థానము, అడవి, పాడుపడినయిల్లు, శ్మశానము, వీటిలోకి పగలు కూడ పోవంజనదు.

ఎల్లప్పుడు సూర్యుని చూచుచుండ తగదు. ఆవిధముగ ఉదయించు చుండు సూర్యుని, అస్తమించుచుండు సూర్యుని, నీరు, అద్దము మొదలగువాని యందు ప్రతిఫలించుసూర్యుని రాహుగ్రస్తమైన సూర్యుని, చూడదగదు. శిరమున మిక్కిలి భారమును మోయకూడదు. అతిసూక్ష్మ వస్తువులను, ప్రజ్వలింపుచుండు వస్తువులను, మలమూత్రములను, యిష్టములేని వస్తువులను, వీనిని దీర్ఘకాలము చూడదగదు. మద్యమును, త్రాగుట, విక్రయించుట,

చేయుట, దానముచేయుట, దానము గ్రహించుట మొదలగువానిని చేయదగదు. ఈమధ్య నిషేధవిషయములను సమస్తజాతుల వారును నిషేధించినచో అన్నివిధముల సుఖము కలుగును.

ఎదురుగాలి, ఎదురెండ, దుమ్ము, మంచు, దుర్వాయువు, వీటిని వర్జించవలయును. తుమ్ములు, కారియుమియుట, దగ్గు, నిద్ర, భోజనము మైథునము, వీటిని వక్రశరీరముతో చేయకూడదు. నదీతీరమునందుగల వృక్షముల యొక్క నీడ, రాజద్రోహి, సింహము మొదలగు దుష్టజంతువులు, పాము మొదలగు విషజంతువులు కొమ్ములుగల పశువు మొదలగు జంతువులు దుర్మార్గులు, లోభులు, వీటిని సేవించకూడదు. సన్మార్గుల విరోధము, సంధ్యాకాల భోజనము, మితములేని స్త్రీసంభోగము, పగటి నిద్ర, మొదలగువాటిని త్యజించవలయును. శత్రువు, దాసి, షండ్యగాడు వీరియొక్క అన్నమును, శరీరమును, నోరు, నఖములు, యీ మొదలగు వానిచే క్రమముతప్పి వాద్యము చేయుట, చేతులతో తలవెంట్రుకలను విదలించుట, నీరు, అగ్ని, పూజ్యులు వీటిమధ్య సంచరించుట, ప్రేతధూమము, మద్యపానాసక్తి, స్త్రీలయందు నమ్మకముంచుట, స్త్రీలకివ్వరాని వాటియందు స్వాతంత్ర్యము నిచ్చుట, మొదలగువానిని త్యజించవలయును.

బుద్ధిమంతులకు యీలోకమే సర్వకార్యముల యందాచరణ స్థానముగ నున్నది గనుక లౌకిక విషయములం దీ లోకాచారమునే యనుసరింపదగును. సర్వ భూతములయందు ప్రేమ, పరోపకారము, శరీరము, వాక్కు, మనస్సు, మొదలగువాటి కృత్యములయందు సత్యాహింసల ననుష్ఠించుట, యివియే శ్రేష్ఠమైన వ్రతము. తన జీవితమునం దహోరాత్రములయందు తాను చేయు ప్రతి పనిని కూడ మంచిచెడ్డలను విమర్శించువానికి మనశ్శాంతి తప్పక కలుగును. కనుక ఆయువు, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము, యశస్సు, శాశ్వత యిహపరసుఖములు సులభముగ పొందవలయు నన్న పై వివరించిన సదాచారములను తప్పక నాచరింపవలయును. పై సదాచారముల నాచరించువారు సాత్వికాహారములను సేవించు నప్పుడే పై సదాచారముల నాచరించుటయందు జయము గాంచకలరు. ఉప్పు కారము పులుసు లేని అపక్వాహారమే శ్రేష్ఠమగు సాత్వికాహారము. ఇట్టియపక్వాహారమే ప్రకృతి చికిత్సయందు విధించెదరు గాన ప్రకృతి చికిత్సావిధానము ననుసరించువారు ఒక్క ఆరోగ్యమే కాకుండ పై సదాచారము లన్నియు సులభముగ నాచరింపగలిగి పై తెలిపిన సర్వసుఖముల పొందగలరు.



ప్రకృతి

ప్రకృతిసహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రతికారము ననుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవా ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా మధుమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆహార నియమము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, ప్రార్థన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరి సంచిక 0-4-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి పత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యు. డి. బ్యాటిల్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, జలచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయము లెంతో విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన [illegible] రహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికో బైండు 1 కి వెల 4-8-0. } ప్రకృతి పత్రిక
నిండు తోలు స్వర్ణలిపి బైండు ... 5-0-0 } చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్త కూర్పు. సచిత్రము.

తొట్టి వైద్యము

అనేక నూతన చిత్రపటములతో [illegible] ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరి విజ్ఞాన రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

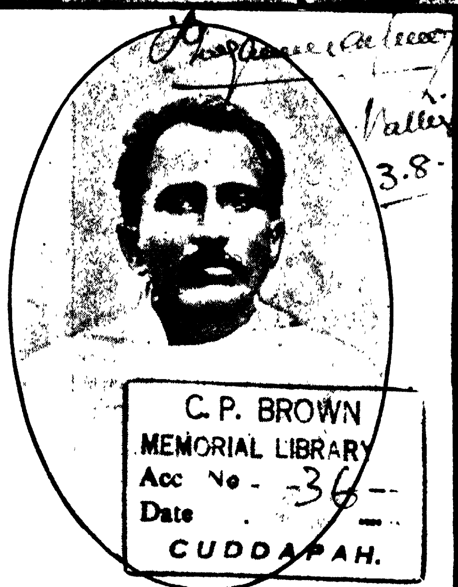
Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
... VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగష్టు
1939

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ



కీ. శే. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు,
ప్రకృతి కార్యాలయ స్థాపకులు.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
నిర్విచారభావిజీవనము (కొ[illegible]రినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మోసయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒకొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
పుటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

విడి సంచిక
రు 0-4-0



ప్రకృతి

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21 సంచిక 8

అగష్టు 1939

విషయసూచిక

ఆహ్వానము



సోదరీ, సోదరా,

9—8—39 వ తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనములో

ప్రకృతి 21 వ వార్షికోత్సవమును

శ్రీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి 5 వ వర్ధంతియును

జరుగును.

ఈ సందర్భమున తమరు దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొని సమాశ్వనందింప చేయ కోరుచున్నాము.

ఇట్లు

బెజవాడ,
1—8—1939.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.

కార్యక్రమము



9—8—39 ఉదయం 8 గంటలకు శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి వర్ధంతి సందర్భమున బ్రహ్మోపాసన.

ఆచార్యులు: శ్రీయుత తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు

ఉదయం 11 గంటలకు ఫలాహారము.

మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రకృతి ఉద్యమకార్యాలోచనము — ఇష్టాగోష్ఠి.

సాయంత్రం 6 గంటలకు బహిరంగసభ - గాంధీపార్కులో.

సభాధ్యక్షులు: శ్రీయుత తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు

ఉపన్యాసకులు: శ్రీయుత పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు
,, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు
,, వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
,, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు
,, బొడ్డుపల్లి నరసింహంగారు
,, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
,, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు

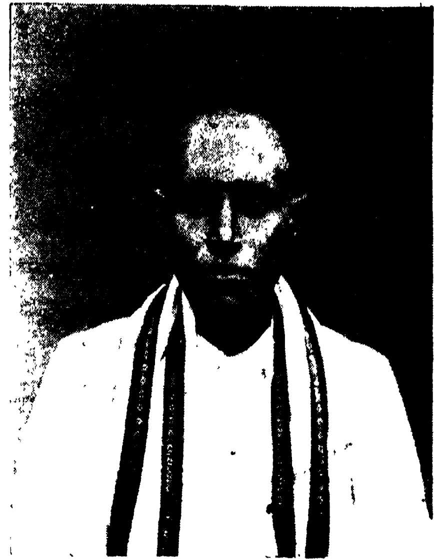
ఆరోగ్య గోష్ఠి

మా సంకల్పము

ప్రకృతి ఆరంభించి 20 సంవత్సరములు నిండినవి. 21 వ సంవత్సరము ఆరంభమగుచున్నది. మేము కన్నెత్తి చూచునప్పటికి తెలుగులో ఉన్న మాసపత్రికలలో యిప్పుడు నిలువగలిగినవి దాదాపులేవనియే మానమ్మిక. తరువాత పుట్టిన పత్రికలలోగూడ యిప్పటికి యెన్నో లేవు. ఈపత్రికమాత్రము 20 సంవత్సరములు గడుపగలిగినది. కారణము పత్రికాపాఠకుల సంఖ్యగాదు, ఆంధ్రులఅభిమానమూ గాదు. పత్రికానిర్వహణమంతయు ఉచితముగా జరుపుచున్నారు నిర్వాహకులు. వ్యాసకర్తలు ఉచితముగా వ్యాసములువ్రాసిపంపుచున్నారు. పుస్తకములు అమ్మకమువలన లభించినధనము గూడ యేటేట కొంత యీపత్రికవలన వచ్చే నష్టమును భర్తీచేయుటకు వినియోగింపవలసి వచ్చుచున్నది.

వ్యాసకర్తలకు ధనముయిచ్చి వ్రాయించిన యెడల యింకను గుణతరమగు శాస్త్రీయవిషయములు పాఠకులకు లభించును. పత్రికయొక్క ఆకృతియందును, అందలి విషయములు, చిత్రపటములయందును యింకను యెన్నో ఆకర్షవంతములగు మార్పులుచేయవలయునని మేము గట్టిగ సంకల్పించియున్నాము. ఇందుకు ధనము కావలయును.

చౌకగా అమ్మే మాసపత్రికల యందువలె మేము మందులు, మాకులు, ప్రకటన చేయుటకు వీలులేదు. మందుల ప్రకటనలు మాకు యివ్వరు గూడ. ఏమంటే మేము మందులు



సంపాదకుడు

తినవద్దని వ్రాసే పత్రికలో మందులు ప్రకటిస్తే మాత్రం యెవరు కొంటారు? అందువలన ప్రకటనలవలన మాకు పైసాగూడ రాదు. కనుక పత్రిక నిర్వహణ వ్యయమంతయు చందాదారులవలననే లభించాలి. అన్యథా శరణములేదు.

అందువలన పత్రిక యింకా యింకా ఉపయోగకరముగా నుండవలయునని మీరు కోరేయెడల మీలో ప్రతిఒక్కరును, యీ సంవత్సరములో ఒకరిద్దరు చందాదారులను చేర్చండి. వచ్చిన చందాదారు తిరిగీ పత్రికను తెప్పించుకోకుండా ఆపుతారనే భయము మాకు లేదు. మా పత్రికా వ్యాసములు ఒకసారి చదివినవారు చదువుచునే ఉంటారుగాని మానజాలరని మాకు తెలుసు.

కనుక చందాదారుల సంఖ్య పెంచే బాధ్యత మీది, పత్రికను యింకా ఉపయోగకరముగా నడిపే బాధ్యత మాది. డబ్బులేక చేతులు కట్టుకోవలసి వచ్చిందని మరువకండి!

పాశుపతాస్త్రము

ఇది ఒక ఫిలింపేరు. తెలుగులో తీశారు. దేశములో చూపిస్తున్నారు. ఏమీ బాగుండ లేదు. ఆర్టు, టెక్నిక్ అనేపెద్ద పేర్లతో యీ విమర్శన వ్రాయుటలేదు. పాశుపతాస్త్రము నందు కథానాయకుడు అర్జునుడు. శివునంత వానిని తల పగులగొట్టి సెబాసనిపించుకొన్న జగజెట్టి యతడు. హాలీవుడ్‌లో తీసే ఫిల్ము లలో నటించు నటులలో ప్రధానభూమిక ధరించేవారు యెంతో బలశాలులుగాను లాఘ వము గలవారుగను ఆరోగ్య వంతులుగాను కనిపిస్తారు. అందులోని కథా నాయకుల ఆదర్శవీరులుగా చూస్తాము. కథానాయకులు తమ ఆరోగ్యము, బలము, సౌందర్యము, లాఘవము ప్రదర్శించటానికి అవసరమైన శ్రద్ధ లన్నీ తీసుకొంటారు.

మన ఫిల్ములలో యీ విషయమై శ్రద్ధే లేదు. చివరకు పురాణకథలు చూపేటప్పుడు నాయకీ నాయకుల వయస్సును గురించిగూడ శ్రద్ధతీసు కోరు. చూచేవారికీ బుద్ధిలేదు. ఇన్ని సంవ త్సరాలనుండీ చూస్తున్నారుగదా బొమ్మలు మాట్లాడుతున్నై అనే వేలంవెర్రేగాని యే ఫిలుము చూడాలో యేఫిలిం చూడ నక్కర లేదోగూడా నిర్ణయించుకొనే స్థితిలోలేకుండా ఉన్నారు ప్రజలు. పత్రికలు పెద్ద మొత్తాలు వచ్చే ప్రకటనలకు ఆశపడి నిరర్థకమైనఫిలిము నన్నా 'బాగుండలే' దనటానికి సాహసింప లేకుండా ఉన్నవి.

మొదట్లోమొదట్లో నటకులు దొరకలేదన్నా యిప్పుడా మాట అనటానికి వీలులేదు. పాదు కలో రాముడు, శకుంతలలో శకుంతలా దుష్యంతులు, నలదమయంతులు, సావిత్రీ సత్యవంతులు వీరు వయస్సుచేతగూడా ఆపాత్రలను ధరించటానికి వీలులేనివారినిపెట్టి నారు. అనసూయలో ఆ చంటిపిల్లచేత పెద్ద వేషం కట్టించారు. నావేళ్లంతలావున్న క్షయ రోగిని తీసుకొని వచ్చి యిది నరకాసురుణ్ణి వధించిన సత్యభామ అంటే యెట్లా ఉంటుం దో ఊహించండి.

అర్జునుడు పాత్రకు యింకోరు దొరకలేదా యేమిటి? పోనీ పాటకోసం వరించారా ఆపుసు కుణ్ణి? అనుకుంటే యెవరో రివాల్వరు ట్రిగ్గరు లాగటానికి సిద్ధముగా యెదురుగా నుంచుంటే యెటువంటిరాగం ఊరుతుందో అటువంటి సంగీతం పాడినాడా నాయకుడు. సొట్టలుపడ్డ బుగ్గలు, అడుచుకొని పోయిన రొమ్ము, జారిన బుజములు, దించుకొనిపోయినచూపూ, యీన కరబద్ధవస్తాదును తీసుకొని రాకపోతే కొంచె ము బలశాలిని తీసుకొని వస్తేయేం?

"ఎగుభుజంబులవాడు మృగరాజ మధ్యంబు పుడికి పుచ్చుకొను నెన్నడుమువాడు" దొరకడా ఏమి ఈ తెలుగుదేశంలో! అయినా రొమ్ము నొప్పితోనూ, క్షయ, సవాయి మొదలగు రోగాలతోను తీసుకొనే రోగులకు కొంచెము విశ్రాంతి యిచ్చి మంచి యువకులను యేరు కుంటే యేం? ఇందులో అర్జునుడు పాడిన పాటవల్లన, ఉడుకు తారులో చేయిపెట్టితే యెటువంటి రసమూరుతుందో అలాంటిరసమే ఊరింది ప్రేక్షకులకు. అసలు ఫిలిం మొత్తం ఒక సంగీత యెడారవలెనున్నది. అందంతటను కాలే యిసుకేగాని చల్లని నీడగల ఖర్జూరపు చెట్టూ, నీటిచెలమా ఉన్నచోటు ఒక్కటి గూడా లభింపలేదు.

ఈ అర్జునుని చూచి యింటికి వెళ్ళి పడుకుంటే శివునికి యెదురుగానూ, ఇంద్రునికి యెదురుగానూ నుంచున్న అర్జునుని జుగుప్సాకరమగు బీభత్సరూపమే గోచరించినది.

ఈ నవమోహనాంగుని చూచి దేవవేశ్య మోహించిందని ప్రేక్షకులు నమ్మాలట! ధిక్! ప్రేక్షకలోకానికి యింతకన్న అవమానమేముంది?

ఈ పురుషుడు లభింపలేదని ఆమెకు పిచ్చి యెత్తటమూను. ఇది హాస్యపటముగా నుండటానికికూడా వీలులేని ఫిలిం.

ఈఫిలిం చూచినరోజున గర్భధారణముచేసిన స్త్రీకి క్షయరోగి పుట్టుతాడు.
జరిగినదానికి కాదీ కంఠశోషఅంతాను.

తెలుగుదేశములో బలశాలురైన బాలురున్నారు. పాటలేకుండా ఫిలిములు తీయటం మొదలుపెట్టితే అనాకారులను, రోగిష్టులను, వయస్సు చెల్లినవారిని ఫిలిములలో చేర్చి కళను పాడుచేయకుండా తప్పుతుంది. అయినా తెలుగుఫిలుములన్నీ హిందూస్తానీపాటలనే పాడుతున్నారుగా! ఆపాటలలో తెలుగు నుడికారమన్నా ఉందా? లేవో, లేవో అనే హిందీపాటకు పూలో, పూలో అనేపాటా; సునో, సునో అనే పాటకు కృష్ణా, కృష్ణా అనేపాటా. ఇట్లా నకలుపాటలతో తెలుగువాడి చెవికి తెలుగూ హిందీ లాటినూకాని యింకోపాటయేదో వినపడుతోంది.

యుక్తమైనలయతోగూడిన పాటలు నరములయందలి ఉద్రేకమును తగ్గించి ఆరోగ్యమును గలిగిస్తవి. ఎగుడు దిగుడు లయగల పాటలు నాడులయందు ఉద్రేకమును గలిగిస్తవి. ఇంగ్లాండు మొదలగు చల్లని దేశములోని పాటలు మన వేడిదేశాల్లో పనికిరావు. అందువల్లనే యేదేశానికి ఆ దేశములో బాణీలు వేరేవేరే ఉన్నాయి. తెలుగువాడి పాట తెలుగుదేశానికి మంచిది. అరవవాడిపాట యింకా వేడిదేశమైన అరవదేశానికి మంచిది. సాంకర్యమువలన అనారోగ్యము వస్తుంది.

ఫాషన్ వదలి కేవలము దేశహితైకవృత్తితో, ఉద్రేకములకు వ్యామోహములకు ప్రలోభములకు లోనుగాక ఫిలుములను తీసినప్పుడు ప్రజలకవి యెంతో మేలుచేస్తవి. ఒకటిరెండు ఫిలిములకు నష్టమువచ్చినా ప్రజలలో ఫిలిం చూచే స్టాండర్డు వృద్ధి బొందుతుంది. అప్పుడు మంచి కళాఖండములగు ఫిలుములకు గిరాకి వస్తుంది.
పాశుపతాస్త్రములో ప్రక్కగా నడిచినకథ అంతా శుద్ధ దండుగ నిరర్థకము. అందులో ఫక్కున నవ్వటానికి అవసరమైన సన్నివేశమన్నా యేమీ లేదు. ఇలాంటి ఫిలిములు తెలుగువాడిబుర్రలో యెక్కకుండా ఉంటే చాలా సంతోషిస్తాము.

ఎక్స్‌రే (x-Ray)

ఎక్స్‌రే ఫోటోలనుగురించి 10 సంవత్సరాలకు పూర్వము యింతఎక్కువగా చెప్పుకొనేవారు గారు. ఒక ముసలాయనకు తెలుగువ్రాయటమన్నా బాగారాదు. ఆయన అంటాడుగదా. "మా అమ్మాయికి జబ్బుచేసిందండి. ఎక్స్‌రే ఫోటో తీయించాము. అందులో క్షయ వచ్చిందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది."
ఎక్స్‌రేఫోటో తీసేటప్పుడు యెన్నో పొరపాట్లు జరగటానికి వీలుంది. ఫోకస్, ఎక్స్‌పోజర్,

మొదలైన విషయాలెన్నో సక్రమంగా వుంటేగాని తిన్నగారాదు ఫొటో. చివరకు ఆ ఫిలిం డెవెలప్ చేసేటప్పుడు వాడే సొల్యూషనులలో ఉన్న తేడాలవలనగూడా ఫొటోలో తేడాలు వస్తవి. ఒకే సొల్యూషన్ కలిపి అట్టే ఉంచుకొని తరువాత కొంతకాలము ఆ సొల్యూషన్‌తో ఫొటో డెవలెప్ చేస్తే ఫొటోలో తేడాలు వస్తవి. ఇంకా ఎన్నో కారణాలచేతగూడా నిష్కర్షగా తప్పులేని ఫొటో తీయలేరు అందరు రేడియోలజిస్టులూను.

అదీగాక ఎక్సురేఫొటో చూచి రోగము నిర్ణయించటంగూడా మన మనుకొన్నంత సులువైన పనిగాదు. ఒకే ఎక్సురే ఫొటో 5, 6 గురు రేడియోలజిస్టులచేత నిదానం చేయిస్తే అందరూ తలొకరీతిగానూ నిదానం చేస్తారు — అనే సంగతి యెంతో మందికి తెలియని సత్యము.

కలకత్తాకు గవర్నరుగా నుండిన బ్రాబర్ను ప్రభువు యీమధ్యనే మరణించినట్లున్నూ, వారిస్థానే అస్సాం గవర్నరు సర్ రాబర్టురీడ్ గారు ఆక్టింగు గవర్నరుగా వచ్చినట్లున్నూ మీరు పత్రికలలో చదివియుంటిరి. బ్రాబర్ను ప్రభువు క్షయరోగముతో మరణించెను. ఇండియాలో కెల్ల ఉత్తమోత్తమముగా ఎక్సురే ఫొటో తీసేపనిముట్లున్నవి బొంబాయిలో. ఆపనిముట్లతో తీసినఫొటో గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లు నిదానం చేసి క్షయరోగం నయమైందన్నారు. తరువాత 6 నెలలకే బ్రాబర్ను ప్రభువు మరణించినాడు. బ్రాబర్ను ప్రభువంతవాని రోగాన్ని నిదానము చేయుటలోనే సత్యము తేలకపోతే మీకూ నాకూనా నిజంతేలేది?

ఎక్సురేఫొటోతో యేమీ తేలదు. దానితో గుర్తించటానికి వీలయ్యేంతరోగము వుందంటే అది సాధారణముగా నయముకాని స్థితిలో ఉందన్నమాటేను. దేహములో చిక్కిన యుద్ధసంబంధమగు గుండ్లు మొదలైనవి గుర్తించటానికి విరిగిన ఎముకలు గుర్తించటానికి తప్ప దేహములో ఉన్న రోగాలను గుర్తించటానికి దానికి చేతకాదు.

అందువలన సంపాదింపబడే డబ్బంతా ప్రజల అజ్ఞానమును ధనముగా తర్జుమాచేయుటకుగాని యింకేమీగాదు. ఎంత యింగ్లీషు వస్తే అంతతొందరగా ఎక్సురే ఫొటోకు పరుగెత్తుతారు ప్రజలు. వ్యామోహమంటే యిదే. దానివలన యేమీ తేలదు. షుమారు చూచి, రేడియోలజిస్టు రోగనిదానముచేస్తాడు. 1, 2రూపాయిలు ఖరీదు అయ్యే ఫొటోకొరకు మీరు 10,15 యిస్తారు.

ఇంతాచేస్తే రోగానికి యేదో పేరుదొరుకుతుంది. అది బ్రాంకైటిస్, ట్యూబర్క్యులోసిస్, ఇంటెస్టయినల్ అల్సర్. రోగికి అవి పేర్లు. ఆపేర్లే అతను ప్రచారము చేస్తాడు. ఆరోగము యేమిచేస్తే పోతుందో యెందుకు అది వచ్చిందో రేడియోలజిస్టుకూ తెలియదు, రోగికీ తెలియదు. ఇంగ్లీషు డాక్టరుకూ తెలియదు. వాడు ఆపరేషన్ చేస్తానంటాడు. ఈబాధలేమీలేకుండా ముఖవైఖరీవిద్య నేర్చుకుంటే సులభముగా యే అవయవము రోగగ్రస్తమయిందో, రోగ మేదశలోనున్నదో తెలుస్తుంది. పెద్ద ప్రజ్ఞ అక్కరలేదు యీ విద్య నేర్చుకునేందుకు. పైసాపెట్టి యెట్టి పని

ముట్టూ కొనవక్కరలేదు. నేను రచించిన తోట్టివైద్యమునందలి భాగము చదువుటకు యెంతో కాలము పట్టదు.

కరించిరి. శ్రీ తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు గారు అధ్యక్షత వహింతురు. తెలుగుదేశము నందలి ప్రకృతిచికిత్సకు లెల్లరు వత్తురు.

హనుమయ్యనాయుడు

కీర్తిశేషులైన నాయుడుగారి 5 వ వర్ధంతి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టులో 9-8-39 తేదిన జరుగుతుంది. తామెల్లరును దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొన గోరెదము. బ్రహ్మశ్రీ కవిరాజ దంటు సుబ్బావధానిగారు కార్యక్రమమునందు పాల్గొన దయతో సంగీ

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్యసంఘము

9-8-39 తేదిన యీసంఘముయొక్క మొదటి సమావేశము జరుగును. ప్రకృతి వైద్యము వృత్తిగాగాని, దేశోపకారముగా చేయుచున్న వారుగాని యిందు పాల్గొన నర్హులు.

అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు,
స్వీ న రు.

వైద్య విప్లవము

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి, బి.ఎ.ఎం.బి & సి.ఎం.

వైద్యవిప్లవమునకు వారిట్లు పీఠిక వ్రాసిరి. జ్ఞానము అనంతము. చదివినకొలది సందేహములు ఎక్కువవుతాయి. అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు వ్రాసిన "వైద్యవిప్లవము" అంతా చదివినాను. సందేహములు ఎక్కువయినాయి గాని తీరలేదు.

అయితే ఒకవిషయము మాత్రము మనస్సులో నాకు నిశ్చయమైనది. కొత్త, క్రొత్త, వైద్య పద్ధతులనే పేరుతో జనులకు ఉపకారముకంటె అపకారమే ఎక్కువ అగుచున్నది. నావద్దకు ఒక ఎం. బి డాక్టరు రెండుకండ్లు గుడ్డిపోయి సలహా నిమిత్తము వచ్చినాడు. చరిత్రవింటే బహువిచారమైనది. ఏదో సుఖసంబంధమైన వ్యాధిసోకినదేమో అని అనుమానముచేత మామూలు ఇంజక్షను తీసుకున్నాడు. రెండు కండ్లు పూర్తిగా పోయినాయి. ప్రపంచములో ఇంతవరకు తెలిసిన దానిని బట్టి వారికి ఏమీ కుదిరే ఆశలేదు. రాయిలాగున ఉన్నవాళ్ళు, ఏదో సామాన్య ఇంజక్షను ఇచ్చిన అయిదునిముషములలో కొత్తవ్యాధి పుట్టి చనిపోయినవాళ్ళను చూచి పాపభీతిచేత నేను 19 సంవత్సరముల క్రిందట ఇంజక్షనులు మాని ఆయుర్వేద చికిత్సనే చేయుచున్నాను. నారోగులకు ఎంతమాత్రము వికటించలేదు. నాచేతులారా ఉపకారమేకాని అపకారము కావడమునకు అవకాశము లేకుండా పోయినది.

ఇదే ప్రకారము ప్రకృతిచికిత్సవలన మిక్కిలి ఉపకారమే కలుగునుకాని నాగరికత హెచ్చయిన కొలది నాలుకకు రుచులును,శరీరమునకు సుఖమును, మరిగినకొలది ప్రజలు సుకుమారులగుటచే వెంటనే ప్రకృతిచికిత్సకు మరలుట కష్టము. ఋతువునుబట్టి, దేశమును బట్టి, ప్రతి మానవునకు సహజమైన తత్వమునుబట్టి, ఒకనికి అనుకూలమైనపనిగాని, పదార్థముగాని, మరొకనికి పనికిరాదు. పశుపక్ష్యాదులు ఎండ వానలకు చెట్లనీడలను చేరును. ఇండ్లలో ప్రవేశించును. గట్టిఇండ్లు కొందరకు కావలెను. గుడిసెలు కొందరికిచాలును. ఇదంతా అభ్యాసము యొక్క ఫలము. అలవాటులేనివాడు ప్రకృతి సిద్ధమని వానలో యెక్కువకాలము తడిస్తే న్యూమోనియా జ్వరము వస్తుంది. ఎండలో తిరిగితే వడగొట్టి చచ్చిపోవును. కావున ఎంత వరకు ఎవరికి ప్రకృతిసిద్ధమో కనిపెట్టుట కష్టము. తన ప్రకృతికిగాని, దేశప్రకృతికిగాని, కాలప్రకృతికిగాని వ్యతిరేకముగా నడుచుకొనుటచేతనే వ్యాధివచ్చుచున్నది.

ప్రత్యక్షప్రమాణమే ముఖ్యముగా గల చార్వాకులు మన దేశమున పూర్వమునుండీ వాదప్రతివాదములు జరుపుచునే ఉన్నారు. కాని అన్నిటికి ప్రత్యక్షమే కావలెనంటే ఎన్నడు చూడనివారు హిమాలయపర్వతాలే లేవనాలి. స్వభావవాదులు, ప్రతిదానికి దాని స్వభావమే అనువారు కొందరున్నారు.మూడవ మతమువారు అన్నిటికి ఈశ్వరశక్తియే కారణము, ఈశ్వరుడు తలచినట్లు నడుస్తుంది, పురుషప్రయత్నము ఎంతయుండినను చివరకు ఈశ్వరేచ్ఛచేత రోగారోగ్యములు కలుగుచుండును, అని కొందరు అంటారు. ఈ ప్రకారము అనేక వైద్యసిద్ధాంతములు కలవు.

శ్లో॥ పథ్యేసతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణం
పథ్యేఽసతి గదార్తస్య కి మౌషధనిషేవణం॥

అన్నట్లు దేశకాలప్రకృతులనుబట్టి హితముగా నడచుకొనువానికి ఔషధము అక్కర లేదు. ఊరికే మందుమాత్రలు తిని, తగిన పథ్యము గమనింపనివానికి కూడ ఔషధము ప్రయోజనముండదు. అని అందుచేత వానికి కూడ ఔషధము అక్కరలేదుఅని ఆయుర్వేద మతము.

చరకాచార్యుని దినములలోనే కొద్దిపాటి ఔషధములతోను, ఆహారవిహార నియమములతోను యుక్తియుక్తముగా చేయబడు చికిత్సవలన ప్రయోజనము ఉన్నదా ? లేదా? అని ప్రశ్న కలిగెను. మైత్రేయుడను ఋషి ప్రయోజనము లేదని వాదించుచు కొందరు రోగులు మంచి ఔషధము లున్నను, మంచి పరిచారకులును, వైద్యుడును, ఉండి, రోగి బుద్ధిమంతుడై వైద్యుడు చెప్పినట్లు నడచుకొన్నను మరణించుచున్నారే ? ప్రవహించుచుండెడి నదిలో పిడికెడు ఇసుక వేసినట్లు ఔషధములవలన ఏమి ప్రయోజన మున్నది? ఔషధమును, వైద్యుడు లేకుండగానే కొందరు తీవ్ర వ్యాధులనుండి విముక్తి బొంది సుఖపడు తున్నారు. వైద్యముచేసినా, చేయక పోయినా ఒక లాగుననే ఉన్నది. అంటే ప్రతివాది అగు గ్రంథకర్త ఏమన్నారంటే మంచి జ్ఞానవంతుడైన వైద్యుడైనను అసాధ్యమయిన రోగమునుండి రోగిని బ్రతికించలేడు.

నా ఉద్దేశ్యము

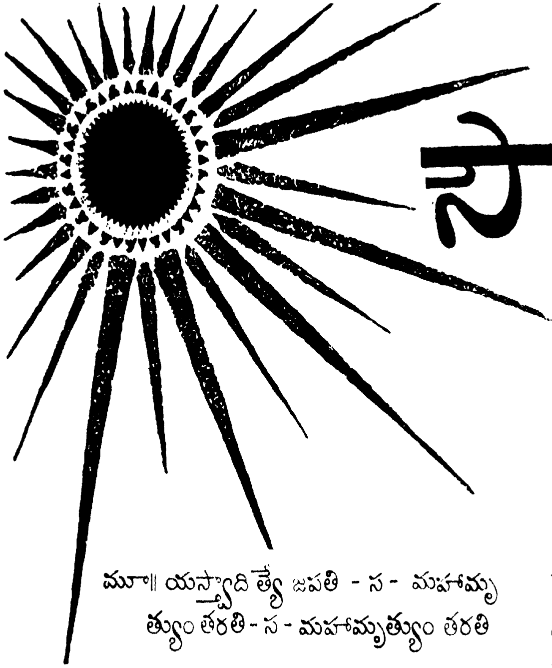
డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు,
ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

సౌరాష్ట్రాకురిని గురించియు త్రిదోషములగురించియు స్వీయచరిత్రలగురించియు వ్యాసములను ప్రకృతి పత్రికలో వేయుట మంచిది కాదని కొంతమంది యాక్షేపించినటుల జూన్ నెల ప్రకృతిపత్రికలో పత్రికాధిపతిగారు వ్రాసియున్నారు.

దానికి నా ఉద్దేశ్యమేమనగా:-ఆదిత్యునియొక్క దివ్య తేజస్సు ప్రకృతిలోని సమస్త చేతనాచేతనములకు సర్వశక్తులు కలుగుటకు మిక్కిలిగ తోడ్పడుచున్నందునను, ప్రకృతి చికిత్సలకుగాని, ప్రకృతిచికిత్సావలంబకులకుగాని, ఆదిత్యునియొక్క ప్రకాశములేనిది, చికిత్సా సూత్రముల జరిపించుట కొంతమాత్రము వీలులేకపోవుచున్నందునను, ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లన్నిటియందును, ఆదిత్యుని ప్రకాశము మిక్కిలి యవసరముగ నేర్పడి యున్నందునను ఆదిత్యుని నిజస్వరూపతత్వమును, పూజించు విధానమును తెలుసుకొనుటయందు సంపూర్ణ జ్ఞానము కలిగియుండుట ప్రకృతి చికిత్సా విధానము ననుసరించు ప్రతివారికి ముఖ్యావసరము. అందువల్ల ఆదిత్యునికి సంబంధించిన విషయములను తెలుపునట్టి సౌరాష్ట్రాకురీ వ్యాసములను ముందు పత్రికలలోకూడ తప్పకుండ వేయుట మిక్కిలి యవసరము.

త్రిదోషములు:— వాత, పిత్త, కఫములను త్రిదోష సిద్ధాంతముతోనే ఆయుర్వేద చికిత్సావిధానము జరుపబడుచున్నందున పేరు తెలియనట్టి యేవ్యాధికైనను త్రిదోషముల చయ, ప్రకోప, శమనాదుల గ్రహించి సులభముగ చికిత్సించుటకు త్రిదోషసిద్ధాంతము మిక్కిలి శ్రేష్ఠముకాగలదు. ప్రకృతివైద్యులు కూడ త్రిదోషసిద్ధాంతమును బాగుగగ్రహించి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములయందు నేవిధానము నాచరించినచో నేదోషమునకు చయ, ప్రకోప, శమనావస్థలు కలుగుచున్నవో నాటిని నిరూపించుచు చికిత్సావిధానములను ప్రకటించుచున్నచో, రోగులకు యెనిమా చేయుటకుగాని, శీతజలమునుపయోగించుటకుగాని, నారింజ, బత్తా మొదలగు ఫలముల నిచ్చుటకుగాని, శీతలమువచ్చునని భయపడునట్టి శాస్త్రజ్ఞానములేని ఆయుర్వేద వైద్యులకు చక్కని ప్రకృతివైద్య విజ్ఞానము కలిగి యావిధానముల ననుసరించుటకు మిక్కిలి తోడ్పడగలరు.

స్వీయచరిత్ర:— ఎవరి జీవితాంశము స్వీయ చరిత్రగ ప్రకటింపబడుచున్నదో, యాపురుషుని జీవితవిధానము ప్రకృతి విధానమునకు విరుద్ధముగనున్నచో, అట్టివారి జీవితచరిత్రను ప్రకటించుట నిరుపయోగము కావచ్చుగాని, శ్రీ రామరాజయోగీంద్రులుగారి జీవిత పరిణామ చరిత్రను చదివిన ప్రతివారికి ప్రకృతి విధానములయం దభిమానము తప్పక కలుగునుగాన, యట్టి స్వీయచరిత్రలుకూడ పత్రికయందు ప్రకటించుట ప్రకృతి పత్రిక చదువరులకు మిక్కిలి యుపయోగముగ నుండగలదని నానమ్మకము.



(ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్)

సౌర ష్ఠా

III అధ్యాయము

(మే నెల సంచిక తరువాయి)

మూ॥ యస్త్వాదిత్యే జపతి - స - మహామృ
త్యుం తరతి - స - మహామృత్యుం తరతి

ఇట్టి ఆదిత్య మంత్రజపమును యెవ్వడైతే చేయునో అట్టివాడు నిశ్చయముగ మహామృత్యువును దాటగలడు.

'జాతస్య హి ధ్రువో మృత్యుః' పుట్టినవానికి చచ్చుట తప్పదు. కావున సౌరమంత్రజపము వలన చావును దప్పించుకొనుట యని యిచ్చట అర్థముగాదు. "అశనాయయా - అశనాయహి మృత్యుః" బృహత్. ఉ॥ భక్షింపగోరుట (అనగా విషయముల ననుభవింప వలయునని యిచ్ఛ) ఇదియే మృత్యువని వేదము జెప్పుచున్నది. అట్టి మృత్యువును యీ మంత్రజపముచే దాటవచ్చును. 'సర్వం సూర్యమయం జగత్' అని సూర్యాఽద్వైతమును అభ్యసించుచూ ఆదిత్యునియందే తాను లీనమై "యస్సూర్యస్సోఽహమేవచ" 'సూర్యుడే నేను' అనునది స్వానుభవమునకు దెచ్చుకొనినయెడల హింసాత్మకమగు విషయవాసనలు నశించునని భావము. 'మృఙ్-హింసాయాం' అను ధాతువు నుండి మృత్యుశబ్దమును కుత్పత్తి. అగ్నివలె హింసించునవి కామనల ప్రేరణలు. అట్టి అగ్ని దగ్ధులగు జనులు విషయభోగముల నాశ్రయింతురు. (ఆవృతం జ్ఞానమేతేన జ్ఞానినోనిత్య వైరిణా - కామరూపేణ కౌన్తేయ - దుష్పూరేణాఽనలేన చ॥) గీతా॥ ఇట్టి అగ్నివలె హింసించు కామనరూపమగు మృత్యువును యీ మంత్రజాపకుడు తరించునని తాత్పర్యము.

"హస్తాదిత్యే జపతి" అను పాఠాంతరము గలదు.

ఆదివారాధిపతియును, హస్తనక్షత్రాధిపతియును అగు ఆదిత్యుని, యెవ్వడు హస్తానక్షత్రయుతమగు భానువారమున అష్టాక్షరీ జపముచే పూజించునో, అట్టివాడు వార నక్షత్ర సంయోగ ప్రభావమున, అష్టాక్షరీ జపము సిద్ధిబొంది, విషయవాసనా రూపమగు మృత్యువును దాటగలడు, లేక హస్తానక్షత్రమునకు ఆదిత్యుడు వచ్చినప్పుడు యీమంత్ర

క్షురీ మన్త్రము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణ

మును జపించిన అధికఫలము గలుగునని మూ యొక్క అర్థము చెప్పవచ్చును. హస్తమందే ఆదిత్యుడున్నాడు. "ఏష ఏవాఽగ్నిహోత్రంచ— ఫలంచైవాఽగ్నిహోత్రిణాం" అని అగస్త్య ప్రోక్త ఆదిత్యహృదయవాక్యము. ఆదిత్యరూపి యగు అగ్ని మన హస్తములయందే యుండుట చేత ఋగ్వేదీయులు అట్టి హస్తమునందున్న అగ్నియందే మంత్రపూర్వకముగా హోమము చేయుచున్నారు. కావున రెండు చేతులు చేర్చి నమస్కరించిన రెంటిహస్తములమధ్యను ఆదిత్యు డుదయించు చున్నాడు. చేర్చిన చేతివ్రేళ్ళు సూర్యుని పదికిరణము లగు చున్నవి. కావుననే సూర్యునికి "దశరశ్మిః" అని పేరు. 'రశ్మి' అనగ— సూర్యకిరణము, చేతివ్రేలు అని వేదమునందు రెండు అర్థములు గలవు. కావున, అట్టి హస్తములందు ఉదయించినట్టి హస్తాదిత్యుని యుద్దేశించి రాత్రి కాలము నందును ఆదిత్యు డగుపడని సమయముల యందు నీ మంత్రమును జపింపవలయును. "సూర్యాఽభిముఖః పఠేత్" అని చెప్పెడి వాక్యార్థ మిదియె. సూర్యుడు నమస్కార ప్రియుడు. ఇట్లు చేయు నమస్కారఫల మేమన, తాంత్రిక మతప్రకారము, సౌర శక్తులు నమస్కార న్యాసమునందు, హస్తాంగుళంబుల ద్వారా సాధకుని శరీరమునందు ప్రవేశించును. కావుననే మృత్యువును తరించు శక్తి గలుగుచున్నది.

మూ॥ య ఏవం వేద.

యః=ఎవ్వడైతే, ఏవం = ఈ యుపనిషత్తు నందు చెప్పిన రీతిన, వేద=ఉపాసించునో స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొని అష్టాక్షరిని పఠించునో (అట్టి వానికే 'మహామృత్యుం తరతి' అను ఫలము లభించును.) కేవలము యీ యుపనిషత్తును జదివినంత మాత్రమున గాదు.

మూ॥ ఇత్యుపనిషత్.

ఇట్లు సూర్యోపనిషత్తు సమాప్తి నొందినది.

"ఓం ఘృణిసూర్యఆదిత్యోం"

(సంపూర్ణము)

* ధాతుశక్తి

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు

(సర్వస్వామ్య సంకలితము)

ఆహారమువలన ధాతుశక్తి కలుగదు ఆహారము లేకపోతే తగ్గిపోదు

దేహమును పోషించు విధము

ఆయురారోగ్యములుకల్గి సంపూర్ణ శక్తివంతులై జీవింపవలయుననిన దేహము నిర్మలముగా నుండవలెను. వైద్యగ్రంథము లన్నిటియందును ధాతుశక్తియొక్క ప్రస్తావనయున్నది. ధాతుశక్తిని అనేకులు అనేక విధములుగా వర్ణించియున్నారు. దేహమునందు సంపూర్ణమగు ధాతుశక్తిగలవారికి ఎట్టిరోగములును రావనియు సాంక్రామిక వ్యాధు లంటవనియు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మిక్కిలి సులభముగా నయమగుననియు చెప్పబడియున్నది. ఇహలోక సౌఖ్యములను అనుభవించుటకును వారికి సులభముగా నుండును. నిత్యజీవితమునందు ధాతుశక్తిలేని వారికన్న వారే జయపరంపరలను పొందుచున్నారు. కష్టకాలమునందు వారే మనస్సునందు ఆందోళనములు లేక చికాకుపడక తమ పనులను సుఖముగా నెరవేర్చుకొందురు. ఇట్టి లక్షణములు గలదానికే ధాతుశక్తియని పేరు.

కాని, ధాతుశక్తియొక్క నిజ స్వభావమును గురించియు అది వృద్ధి క్షయములను పొందు రీతులను గురించియు అపసిద్ధాంతము వ్యాప్తిలో నున్నది. అందునను అల్లోపతి వైద్యము వ్యాప్తిలోనికి వచ్చిన మీదట ఆహారము వలననే ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుననియు ఆహారము తగ్గిన యెడల ధాతుశక్తి తగ్గుననియు ప్రబల విశ్వాసము ప్రజలలో కలిగింప బడినది. నిజమేమన అనేక విషయములందు యీ అపసిద్ధాంతము వలన ప్రజలకు చాల హాని కలుగుచున్నది. కనుక ధాతుశక్తిని గురించి ఒక నిర్దుష్ట మగు అభిప్రాయము వ్యాప్తి చేయవలసి యున్నది.

ధాతుశక్తియనగా ధాతువుల యందునుండు శక్తి, ధాతువులను నడుపునట్టిశక్తి. ఆహారము వలన అనగా మనము తినునట్టియు త్రాగునట్టియు పదార్థముల వలనను మనము పీల్చునట్టిగాలివలనను మనకు సూర్యకాంతి వలన లభించు శక్తివలనను దేహమునందలి ధాతువులు పోషింప బడుచున్నవి.

దేహధాతువులనగా దేహమునందలి రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి,

---

* డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు వ్రాసిన ఆహార శాస్త్రములో యిది ఒక ప్రకరణము, 1940 జనవరియం దీ గ్రంథము తయారగును.

శుక్రము, వీనియొక్క సౌష్ఠవమునకు అవసరమైన ఆహారము ఎంతయేని అవసరమైయున్నది. జీవుడులేని దేహమువలెనే ధాతువులయందు శక్తిలేనియెడల నిరర్థకములగును. అందువలన, బలమైన ధాతుశక్తిగల వారియందు యీ ధాతువులును మిక్కిలి బలముగానే యుండును. ఇది ఏ ఆహారము వలనను లభించునదిగాదు. ఇవి విశ్వమునందంతటను నిండి నిబిడీకృతమై యున్నది. ఇది వాయువుకంటెను తేలికమైనది. ఇది సూర్యకాంతికన్నను చొరబాటు స్వభావముగలది. ఆకాశమువలె నిర్మలమైనది. కాని యీమూడుభూతములకన్నను విలక్షణమైనది. అయితే మన దేహమునందలి అవయవములు ఎంతబలముగానున్న అంత బలముగా అది దేహములో పనిచేయును. దేహమునందలి ధాతువులు ఎంతనిర్మలములుగానున్న ధాతుశక్తి అంత వడిగాను సులభముగను దేహమునకు లభించుచున్నది.

పవరు హౌవుసులో విద్యుచ్ఛక్తి తయారగుచున్నది. తీగలద్వారా మనయింటికి విద్యుచ్ఛక్తి అమర్చబడినప్పుడు మనము వాడునట్టి బల్బుయొక్క బలమునుబట్టియు నైర్మల్యమును బట్టియు మనకు కాంతి లభించుచున్నది. బల్బునందు బలము తగ్గినయెడల అనగా తక్కువ వాటేజిగల బల్బు వాడినప్పుడు తక్కువవెలుగు లభించును ఎక్కువ వాటేజి బల్బువాడినప్పుడు ఎక్కువ వెలుగు లభించును. బల్బుమీద మరకలుచిందులు పడియున్నప్పుడు దీపకాంతి తగ్గియుండును. మసకబల్బులు వాడినప్పుడు దీపము మసకగానే యుండును. విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చుమార్గము నందలి తీగెలమధ్య మన్నుచిక్కుకొనిన యెడలను తక్కువకాంతియే లభించును. అయితే మానవదేహమునకును, బల్బునకును పోలికలో కొంచెముభేదమున్నది. దేహముపరిణామశీలమైనది. దుర్బలదేహమును బలవంతముగా చేయవచ్చును. బలవంతమైన దేహమును దుర్బలపరచవచ్చును. నిర్మలమైన దేహమును మలినపరచవచ్చును. బల్బునట్లు చేయుటకు వీలులేదు. తక్కువ వాటేజి కల బల్బునేమిచేసినను అదిఎక్కువ కాంతినీయజాలదు. కాని దేహము వుండగనేధాతువులందుమార్పులనుకలిగించవచ్చును.విశ్వదేహము(Universe) నుండి మానవదేహమునకు యీశక్తినిరంతరము ప్రవహించుచునే యుండును. హార్మోనియ ఎన్నిసార్లు మోగించినను దానియందు ధ్వనినిచ్చుశక్తి తగ్గనియట్లు విశ్వదేహమునందలి శక్తియును ఎప్పటికిని తగ్గునదిగాదు. విశ్వాత్మవలెనే అదియును అనంతమైనది.

విశ్వదేహమునందు ఎంతశక్తియున్నను మన దేహము దాని కభిముఖముగా లేనియెడల మనకాశక్తిలభించదు. ఆఫ్ చేసినప్పుడు విద్యుత్కాంతి వెలుగదు. పంపులలో నీళ్లుకట్టివేసినప్పుడు ఇళ్లమనకు నీరులభించదు. ఇదిమరణకాలమునందు జరుగునది.

అయితే ధాతుశక్తిని స్వీకరించుటలో మన దేహము బలముగాను నిర్మలముగాను ఉంచుకొనిన కొలదిని మనకు ఆశక్తిఎక్కువగా లభించును. దేహధాతువులను నిర్మలముగాను బలముగాను ఉంచుకొనుటకు యీక్రింది పద్ధతులను మనము అవలంబింపవలెను.

1. భగవానుడు సర్వశక్తివంతుడనియు కరుణా సముద్రుడనియు నమ్మి భగవంతుని యిచ్ఛానుగుణ్యముగా నడచుకొనుటకు ప్రయ

త్నించుచు దురహంకారమును వదలి జీవించుట అనగా ప్రపన్నుడగుట.

2. తనకు తప్పక మేలే కలుగునని విశ్వసించుట.

3. తృప్తి కలిగి యుండుట.

4. బీదలయందును నోరెరుగని దీనజంతువుల యందును పక్షులయందును వృక్షముల యందును దయగల్గియుండి వానికి అపకారము జరుగకుండునటు చూచుచు వానికి కష్టము కలిగినప్పుడు శక్తినిమించి సహాయపడుట.

5. ఎట్టికష్టములనైనను ఆందోళనపడక శాంతముతో ఓర్చుకొని కష్టములనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

6. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టు పట్టులయందు మురికి దుర్వాసన లేకుండునట్లు శుద్ధిచేసుకొనుచుండుట.

7. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టు పట్టులయందు ఫలవృక్షములను, కూరపాదులను, పూలమొక్కలను పెంచుకొనుచు వాని మధ్య సంతోషముతో ఆ వృక్షములు కూడ తమవంటి జీవులే యను నమ్మకముతో విహరించుట. ఇట్లే ఆవులను పెంచుట.

8. నిర్మలమైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును మితముగా భుజించుట. పరిశుద్ధమైన గాలిని నీటిని వాడుట. మురికిలేని దుస్తులను తగినంత మాత్రముననే ధరించుట.

9. ప్రతిదినమున ఒకటి రెండు తూర్లు పరిశుద్ధ జలమునందు దేహమును బాగుగా మురికి లేకుండునట్లు తోముకొని స్నానము చేయుట.

10. దేహమునందలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కదలునట్లు అలయువరకును పరిశ్రమచేయుట.

11. అవసరములేని పనులకు పరుగులెత్తక తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుట.

12. ప్రతి రాత్రియును దేహమునందలి బడలిక తీరుటకు జాముప్రొద్దు పోవునప్పటికి గట్టి ప్రక్కమీద పరుండి నాల్గైదు గడియల ప్రొద్దు వుండగానే తెల్లవారుజామున మేలుకొనుట.

13. తరుణవ్యాధుల యందును, ఆకలిలేని వేళలందును ఆహారము భుజింపక ఉపవసించుట.

14. ప్రతి దినమును దేహమునుండి మలమూత్రస్వేదములు బాగుగా వెడలిపోవునట్లు చూచుట.

15. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట. వివాహమైనవారు గార్హస్థ్య బ్రహ్మచర్య విధులను అవలంబించుట.

16. తన దేహము భరించని చలిని వస్త్రములు ధరించి తగ్గించుకొనుట. ఇట్లే తన దేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగకూడదు.

17. నడచునప్పుడును కూర్చుండునప్పుడును పరుండునప్పుడును దేహమును మెలికలు తిప్పక జారవిడువక నిటారుగా నుండునట్లు చూడవలెను.

ఈక్రింది పరిస్థితులయందు మన దేహధాతువులు మలినములును దుర్బలములు నగును. గాన విశ్వశక్తి మన దేహమునకు ప్రవహింపక నిరోధింపబడును. మరియును దేహము

నందలి ధాతుశక్తి త్వరగా క్షీణించిపోవును.

1. భగవంతుడు లేడనిగాని, ఉండినను అతని వలన మనకు గలుగు లాభమేమియును లేదని గాని దురహంకారమును కలిగియుండుట.

2. దేవునియొక్క దివ్యశక్తియందును కరుణ యందును సంశయము కలిగియుండుట.

3. అనుక్షణమును తనకేదో చెడ్డఆపద రానున్నదని నష్టజాతకము గుణించుచుండుట.

4. ప్రతి పనియందును నిరుత్సాహమును ఔదాసీన్యమును కలిగియుండుట.

5. అయినదానికిని, కానిదానికిని చికాకు పడుట.

6. తన తల్లిదండ్రులవలన తనకు వ్యాధులు సంక్రమించి తప్పక తనకు అపకారముచేయు నని భయపడుట.

7. చరాచరములగు భూతము లన్నియును తనకు అపకారమునే చేయునని భయపడు చుండుట.

8. పరులసౌఖ్యములనుచూచి ఓర్చలేకుండుట.

9. జీవరాసులకు అపకారము చేయుచుండుట.

10. దిగులు.

11. దుఃఖము.

12. విచారము.

13. ఆశాభంగము.

14. భవిష్యత్తును దుఃఖమయముగా తలచుట.

15. ముఱికిగలచోట్లను, శత్రువులమధ్యను నివసించుట.

16. వృక్షములు లేనిచోట్లను, జీవరాసులు లేనిచోట్లను నివసించుట.

17. గాలితగులని చీకటియిండ్లలోను జనసమ్మర్దము గల నగరములలోను నివసించుట.

18. యుక్తాయుక్త వివేకము లేక పనికి మాలిన పదార్థములను మితిమీరి తినుట.

19. కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమినేటు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు పానద్రవ్యములను త్రాగుట.

20. నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, మాజుం, నాభి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొడుము, తాంబూలము మొదలగు ఉద్రేకమును మత్తును కలిగించు వస్తువులను వాడుట.

21. బిగుతైనట్టియు ముఱికి అయినట్టియు వస్తువులను ధరించుట.

22. స్నానము చేయకపోవుట.

23. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండియుండుట.

24. మతిమాలిన పనిచేసి బడలిపోవుట. విశ్రాంతి లేకుండుట.

25. పగటినిద్ర, రాత్రి జాగరణ, అనిద్ర, అతినిద్ర.

26. మలమూత్రములను సక్రమముగా వదల కుండుట.

27. వ్యాయామమును చేయకుండుట.

28. ఆహారము కావలసినప్పుడు లంకణము చేయుట.

29. దారిద్ర్యము.

30. ధాతువులయందలి మాలిన్యము.

31. భరింపలేని శీతోష్ణములకు లోనగుట.

32. తాను చేయలేని సాహసకార్యములను తలపెట్టుట.

33. అకాల, అతిమాత్ర, అసహజసంగమము మొదలగునవి.

తమకు ధాతుశక్తి ఎక్కువగా కలుగవలయునని కోరువారు కేవలము వాంఛించి యూరకుండక అవసరమైన శ్రద్ధతీసికొని పనిచేయవలెను. తనకున్న దురభ్యాసములు పోవుటకు సదభ్యాసములను అలవాటు చేయవలెను. వారమున కొకతూరిగాని, నెలకొక తూరిగాని తన దురభ్యాసములలో ఎన్ని పోయినవో తనకెన్ని సదభ్యాసములు అలవడినవో లెక్క వ్రాసుకొనుచుండవలయును.

ఇన్ని పరిస్థితులు కుదిరినయెడల మనకు తిను ఆహారము సంపూర్ణఫలదాయకమగును.

ఇనుమును సూదంటురాయి ఆకర్షించినట్లే, పరిపూర్ణఆరోగ్యవంతమై, బలమైనట్టియు, నిర్మలమైనట్టియు మన దేహధాతువులు, విశ్వమునుండి ధాతుశక్తిని యెక్కువగాస్వీకరించును. దేహధాతువులు బలహీనములై రోగగ్రస్తములై మలినములుగా నుండినప్పుడు బోర్లించినపాత్రియందు వర్షబిందువులు యిముడనియట్లు ధాతుశక్తి చేరకుండపోవును కనుక ప్రియత్నముతో ధాతువులను బలవంతముగను, ఆరోగ్యవంతముగను ఉంచుకొనుటకు సదా ప్రియత్నింపవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సం॥రం యేప్రియల్ నెల లెక్కలు.

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నెలనిలువ	26 -8-3	చిల్లరబాకీదార్లు	19-11-3
అప్పుల వసూళ్లు	6-10-0	భరణములు	33- 5-4
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు	41-11-0	ప్రకృతి పోస్టేజీలు	4- 7-0
అడ్వాన్సులు	6-1-6	పుస్తకముల పోస్టేజీలు	1-12-0
ప్రకృతిపత్రిక	46-1-0	జనరల్ పోస్టేజీలు	2- 6-6
పుస్తకములు	80-4-0	స్టేషనరీ	0 -3-0
జనరలు పోస్టేజీ	0-2-9	మిసలేనియాసు	4 -0-9
ఇంటి అద్దెలు	10-0-0	సాదరు	0 -1-0
ప్రకృతి స్టోర్సు	6-0-0	లైబ్రరీ	3 -5-0
		గాంధీ కోఆపరేటివు బ్యాంకులో	45-0-0
		నిలువరొక్కము	109-2-8
	223-6-6		223-6-6

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

స్వీయ చరిత్ర

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులు

(గతసంచిక తరువాయి)

మరుదివసంబున మా నిత్యకర్మలు ముగిసిన మీఁద నారాజోత్తముఁడు మావిషయ మడిగి తెలుసుకొని మాయోగవిధానమున కెంతయు సంతసించి, "తత్త్వాలక్ష్యార్ణవము"ను నేను ప్రత్యేకముగా ప్రింటు జేయించగలనుగాని, అట్లొనర్చుట నా కంగీకృతము గాదనియు, నిట్టి పవిత్రగ్రంథమును మన క్షత్రియ సంఘమున కెల్ల నందించినచో మన సంఘము కొన్ని దుర్గుణములను త్యజించి బాగుపడి తీరుననియు, మాతో సెలవిచ్చి, యాగ్రామ వాసులగు బ్రాహ్మణులను, క్షత్రియులను వారి గృహంబున కాహ్వానించి, యొక సభఁ గావించి, ఆ బుక్కును చదువవలయునని మమ్ముఁ గోరిరి. వారి యాజ్ఞానుసారము చదివి వినిపింపఁగా నచ్చటివారెల్ల రమితానంద భరితులై ఆబుక్కు ప్రింటైన వెంటనే తమకు జేరునట్లు తమ యడ్రసు నొక లిష్టువ్రాసి మనిషికొకరూపాయి చొప్పున చందానొసంగిరి. తదుపరి రాయపరాజుగారు రు 8 లు, వేంకట్రాజుగారు రు 4 లు, కూనపరాజు లచ్చిరాజుగారు రు 4లు చందానిచ్చిరి. తదుపరి రాయపరాజుగారొక కాగితముపై తమ బంధుకోటిలో సరసులగువారి నామములు లిఖించి, క్రింద తమ సంతకముఁ జేసి యా కాగితమును మా కొసంగి, ఆ యా గ్రామములలో మన వారు మిమ్ము బాగుగా పూజింతురని ధైర్యముగా సెలవిచ్చి, వసూలైన చందాసొమ్ము మా చేతికిచ్చి చాకలిని సహాయమిచ్చి మమ్ము మందలపర్రు బంపించిరి.

మందలపర్రునుంచి అడివికొలను, గణపవరం మున్నగు క్షత్రియులున్న గ్రామాదుల కేగి, తుదకు పాలకోడేటితో పర్యటన ముగించి వారి వారి యాతిథ్యగౌరవములతో బాటు వారొసంగిన చందాలను స్వీకరించి తిరిగి మూఁడు మాసముల కాశ్రమమునకుఁ జేరుకొంటిమి. సర్వసామాన్యముగా మనిషికొక రూపాయకంటె హెచ్చు చందా నిచ్చినవారు లేరు. కొన్ని గ్రామాదులలో నొక్కటి, రెండుకంటె హెచ్చు చందాలు వసూలు గాలేదు. అనగా పుస్తకవిషయము తెలిసిన వారుంటే అట్లేల జరుగును? కొన్నిచోట్ల విద్యాధికులనుబట్టి పది, మరికొన్నిచోట్ల యిరువది, ముప్పదివరకు చందాలు పడినవి. పలుచోట్ల మా భోజనాది విషయమై కొందరు సందేహించి అనేకరీతుల మమ్ము పరీక్షించి చూచిరి, గాని మాయందు కొంచెమైనను, తప్పును బట్టుకొనఁజాలక, వారు చాల సంతసించి, యీ కలికాలములో మీవలె జిహ్వోపస్థలను శాసించుట బహు కష్టతరమనియు, మీరు మహాత్ములు గనుక మహా కఠినతరంబగు నీ హఠయోగమును సాధించగలిగితిరనియు పొగడుచుండెడివారు.

ఆ పర్యటనలో మేము పెనుమంట్ర దాట్ల చిన సీలాద్రిరాజుగారింట బసజేసితిమి. అచ్చట మాకు దాట్ల రాయపరాజుగారొక దినమున భిక్షకేర్పాటుజేసి తామేస్వయముగ పొలము వెళ్ళి, యొక దివ్యమగు సొరకాయను పట్టుకొనివచ్చి మాకు ఫలహార మొసఁగిరి. దానిని మే మమితప్రీతిగా భక్షించి వారి యరుగుపై నాసీనులమై యున్నతరి, యచ్చట భక్తి విషయమై కొంతచర్చ జరిగినది. రాయపరాజుగారు నిష్కళంక హరిభక్తులు. అందువల్ల

వారు తులసితావళము ధరించి, నామమును బెట్టుకొనుచుండిరి. ఇట్లుండ నచ్చటి పేరికుకు లయం దొకరు, 'అయ్యా! రాయపరాజుగారు హరిభక్తులే గాని, మత్స్యమాంసాదులు తినుట మానరైరి' అని నవ్వుచూ మాతోఁ బలికిరి. అందు కింకొకరు, 'భక్తికిని తిండికిని సంబంధమేమి?' టని సమర్థించిరి.

ఇట్లు సంభాషించు వారినిఁజూచి, రాయపరాజు గారు మా యగ్రజునితో, స్వామీ! తమరు భక్తి విషయమై చెప్పినచో విని ంతో షింతుము అని సెలవిచ్చిరి. మా యగ్రజులందుకు సంతసించి రాయపరాజు గారితో ; "మహనీయా! వారు సెలవిచ్చినట్లు మీరు మత్స్యములను భక్షించు టనుచితమగు కార్యము. ఏమంటిరా! విష్ణుమూర్తి యవతా రములలో నాదియవతారము "మత్స్యావ తారము" గదా! అట్టి విష్ణుమూర్తినే మీరు కోరి చంపించి తినుచుండగాఁ నిఁక మీకావిష్ణుఁడెట్లుపకార మొనరింపఁగలుగును? పైగా వైష్ణవ మత చిహ్నములగు నూర్ధ్వ పుండ్రము, తులసిమాల మీరు ధరించుట కనర్హములగును. కావున మీరు మాంస భుక్తినిగాని, వైష్ణవమత చిహ్నములనుగాని, త్యజించ వలసియుండును. ఇందొకటి స్వీక రించినచో, రెండవది తప్పక త్యాజ్యము గావలసియుండును." అని చెప్పిరి.

అంతట రాయపరాజుగారు యోచనా నిమగ్నులై "స్వామీ! యేసంగతి తమతో రేపు మనవిఁజేసెద"నని, ఆరాత్రి మంచము పై శయనించి బాగుగా యోజించుకొని మరు దివసంబున మావద్దకువచ్చి యీరీతిగా సెల విచ్చిరి. "నేనిరువది సంవత్సరములనుంచి, ఈ తులసిమాలను, నామమును, ధరించుచున్నాను. ఆసంగతి చాలమంది ప్రజలెరుంగుదురు. ఇప్పుడు నేను వానిని తగ్గించినచో ననేకులు నన్నుఁజూచి హేళనఁజేయక మానరు. పైగా నేను చేఁపలను తినుట విసర్జించినచో, నన్నడి గెడివారుండరు సరిగదా! నాకుప్రాణిహింసా దోషముండదు.

ఇదివఱకీ తత్త్వమెరుంగక నే ననుచిత మొన రించితిని. రాత్రి బాగుగా యోజించుకొని ఆసంగతి తెలిసికొంటిని. కావున మహాత్మా! యిప్పుడే నేను దైవసాక్షిగా, మత్స్యమాం సాద నీచ భుక్తిని త్యజించితిని." అని చెప్పిరి. అందుకు వారి కుమారులలో రెండవవారు చాల సంతసించి మాయింటి మైల నేటితో వదిలించి పుణ్యముఁ గట్టుకొంటిరని పొగడిరి. వారి పెద్దకుమార్డు కృష్ణంరాజుగారు సబ్ రిజి ష్ట్రారుపనిపై గ్రామాంతరమునం దుండిరని యు, వారు కూడా మహాభక్తులేననియు నచ్చటివారు మాతోఁ జెప్పిరి. చూచితిరా! సంగతి తెలియక యెంతటి భక్తులెట్టి నీచభుక్తి కలవడిరో! తెలిసినచో ననేకులు తప్పు భుక్తి చేయరని మా నమ్మకము.

మరియొక గ్రామములో కొందరు మూఢ భక్తులు జేర మాతో నత్యంత నమ్రతతో, "బాబూ! మీరు మాంసము మానవుల కాహారము గాదని చెప్పుచుండిరే! అట్లయిన దానిని మన అమ్మవారికేల బలి నిచ్చు చున్నారు? అది దేవతగదా! దానికి పనికి వచ్చిన వస్తువు మనకేల పనికిరాదు? ఆ సం దేహము మీవల్ల తీరిపోవునని కోరుచున్నా ము" అని అడిగిరి. అందుకు మే మొసంగిన జవాబిది.

"లోకములో మూఢులెల్ల తమ రాచరించిన యకృత్రిమ భక్తికి ఫలితముగా నవతరించిన "మాఢ్య" మను నొక "వికారగుణ"మును విగ్రహముగా నిర్మించి, దానికి గ్రామదేవత యని యేదోయొక తోచిన పేరుబెట్టి, తిమరు చిన్ననాటినుంచి తమ బిడ్డల దేహములోని కెక్కించిన సమస్త విషములకు ఫలితముగా గలిగిన వివిధరోగములను నా దేవతయే "బాగుచేయుచుండు"నని, మూఢవిశ్వాసముతో నమ్మి నిరపరాధులగు నోరులేని గొఱ్ఱె, మేక, కోడి, దూడ, పంది మున్నగు సాధు జీవులను బలవంతముగా నదికి బలి నిచ్చుచున్నారు. ఆ దేవతకు మన మెట్టి బిడ్డలమో, ఆ ప్రాణులు గూడ నట్టిబిడ్డలే! ఎవరైనా మీలో నొకరి బిడ్డను జంపి, వారికే ఆ బిడ్డను బలినిచ్చి, వారి స్నేహమైన నోసంగవలెనని, ఆ బలినిచ్చిన ఫలితమునకు ప్రతిఫలముగా కోరినచో, వా రేమిత్తురు?" యోచించి చూడుడు. మాంసము తినమరగిన హింసకులుచేయు మూఢప్రచారమును నమ్మకుడు. కలరా, మసూచికము, ప్లేగు, యింఫ్లయంజా మున్నగు వ్యాధులెల్ల "ఉప్పు" తినుట వలన గలుగుచున్నవనియు, ఈ లోకములోని దేవతలెల్ల "ఉప్పు"ను మానవులు తిన మొదలు బెట్టిన తర్వాతనే బుట్టినవనియు, అంతకుముందొక్క దేవుడేగలడనిమానవులెల్ల దలంచి, సర్వసమత్వముఁ గలిగియుండిరనియు, "ఉప్పు"నకు మానవ సంఘముపై రాజ్యాభిషేక మైనప్పటినుంచియు, దానికి అమితత్వము, జ్వరము, మంత్రులైరి. వారి యాధిపత్యము వచ్చిన తరువాత ఎంతత్వరగా మానవ సంఘమును చెరుపవలెనో యోజించి "సర్వమానవులు తప్పక 'ఉప్పు' తినవలయును." అని యొక బిల్లు, "వంటజేసికో వలెను" అని మరియొక బిల్లు ప్రవేశబెట్టిరి. దానినందరు ఆమోదించి యాచరణలోఁ బెట్టిరి. దానితో "అమితత్వ" మంత్రిగారికి పని జాస్తియై, "జ్వర"మంత్రిగారి సలహా చొప్పున ప్రతి మానవుని మృత్యుదేవతగారి యాస్థానమునకు త్వరలో హాజరు పెట్టించుచుండిరనియు, ప్రస్తుతము కాఫీ మంత్రిగారు క్రొత్తగా ఉద్యోగానకివచ్చి, మూల మూలల నున్నవారితో పరిచయం గలిగించుకొని యెంతో యిష్టంగా వాళ్ళతో కలసి మెలసి తిరుగుచూ, వారి ప్రధానమైన ఊపిరితిత్తులను చెరిపి, క్షయగా లోకమునకు వెళ్ళడించి, మృత్యుదేవతగారికి అత్యంత ప్రేమాస్పదులైరనియు, నింకను చెప్పరాని, వినరాని, తెలిసికొనరాని నెన్నియో విషయములు గలవనియు" చెప్పితిమి. ఆపర్యటనలో నింక నెన్నిచోట్లనో మాంసాహారముగూర్చి యుపన్యసించితిమి.

ఇట్లు సంచారముఁ జేసి ఆశ్రమమునకు తిరిగి వచ్చిన యేడెనిమిది మాసములవరకు చూచితిమిగాని చింతలపాటి బాపిరాజుగా రేమియు చందా పంపించలేదు. అందుచేతను, మరి కొన్ని యితర కారణములచేతను ఆ 1920 సంవత్సరములో గ్రంథ మచ్చుగూర్పించుట కవకాశము జిక్కినదిగాదు. తరువాత 1921 సంవత్సరంలో ఏలూరుపోయి, అచ్చట పసుమర్తి రామయ్యగారి కతిథులమై వారి కుమాళ్ళు, పురుషోత్తము, సత్యనారాయణ, జగన్నాథం గార్లతో నవ్యాజముగా స్నేహముఁ బొంది, వారి సలహాపై బెజవాడ పోతిమి. అచ్చట

శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యా పంతులుగారి ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్సున తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును 1500 ల ప్రతులు ప్రింటుజేయించి, ఆశ్రమంబునకు దెచ్చి చందాదారుల కెల్లరికి రిజిష్టరు బుక్కు పోష్టుగా గ్రంథములు బంపించి వారివారి బాకీలు తీర్చుకొంటిమి. చందా సొమ్ములో బుక్కు ప్రింటింగుఖర్చులు, పోష్టు ఖర్చులు పోను రెండు మూఁడువందల రూపాయీల వరకు మిగిలినవి. అవి మా స్వంత ఖర్చునకై వినియోగించుకొంటిమి. చందా దారుల కివ్వగా మిగిలిన పుస్తకములలో 80 బుక్కులు ప్రకృతిపత్రికకును, 400 బుక్కులు శిష్యులు, స్నేహితులు, బంధువులు మున్నగు వారికిని ఉచితముగా నొసంగితిమి. ప్రకటన లేనందున విక్రయము విరివిగా జరుగలేదు. కాని యొక వందబుక్కు లమ్ముడైనవి.

శ్రీ బాపిరాజుగారీ పుస్తకమును నిరాదరణ చేసినట్లు పలువురు తెలిసికొని మాతో "వారు కొల్లేటిలో" "పెద్దింట్లమ్మ"యను నొక క్షుద్ర దేవతాలయమును మరమ్మతు చేయించి మాంసభక్షకులగు మూఢాగ్రేసరచక్రవర్తు లెల్లరికిని, జీవహత్యా విషయమున మహా సహాయభూతులై ప్రఖ్యాతి వహించిరనియు, అందువలన మీ వైరాగ్యగ్రంథము వారికి తృప్తిఁ గల్గింప లేకపోయినదనియు, పైగా, "ఉప్పు, నిప్పు" "కూడు, మాంసము" మానవ జీవితానవసరములని మీరు ఖండితముగా వ్రాసిన వ్రాత వారికి మరింత విముఖతఁ గలిగించి యుండవచ్చుననియు" చెప్పుచుండిరి.

అందులకు మేము "ఈ గ్రంథము వారి సొమ్ముతో నచ్చు కావలసిన విషయమై దైవ మనుకూలించలేదని భావించి, మరి యొక రీతిగా నది ప్రింటైనందు కానందించుచు మొట్టమొదట(చందాదారులకంటెముందుగా) శ్రీ బాపిరాజుగారికే ఆ పుస్తకమునుఁ బంపిం

పెదపుల్లేరను గ్రామమున శ్రీమంతులును, పౌరాణికులును, పండితులును, స్ఫురద్రూపులును, భక్తులును, నిర్మోష్ఠులును నగు క్షత్రియులు గలరు. వారు నూగ్రంథమును విమర్శింపదలంచి యొక సభఁజేసిరి. ఆసభాసదులలో కొందరు "ఈ గ్రంథము తామరే రచించితిరా? ఏమేమి గ్రంథములు పఠించితిరి?" యని వికటముగా మమ్మునేక ప్రశ్నలువేసి తుదకు మాయగ్రజులు చెప్పిన సమాధానమునకు విస్మితులై జవాబొసంగనేరక 12 బుక్కులకు 12 రూపాయిలు చందా నొసంగిరి. లేనిచో నాగ్రామము నందొక్క చందాగూడ వసూలు గానేరదు. నిజముగా నాగ్రామము నందలి స్థితివంతు లలో నొక్కరు దలఁచుకొన్నచో నిట్టిగ్రంథము లెన్నిటినో అచ్చొత్తింపగలుగుదురు. కాని వారి కాయుద్దేశము దైవము గలిగించి యుండలేదు. మరియు ప్రతిచోట మావారిలో లౌక్యులు కొందరు "మీరు పెదపుల్లేరు వెళ్ళిరా?" యని మమ్ముఁ బ్రశ్నించుచుండిరి. మేమా మాటకు సందేహించుచు "ఏల నట్లడుగుచుండి"రని, తిరుగ ప్రశ్నింపఁగా ఆ గ్రామములో నెంతటి పండితుఁడైనను కాలిడుటకు సందేహింపక మానఁడు. మీరెట్లు వారికి తృప్తిగలిగింపగలిగితిరని వింతఁబడుచుండిరి. "మా కా ప్రకృతిమాతకటాక్ష" మని చెప్పి వారిని సంతసింపఁ జేయుచుంటిమి.

(సశేషము)

ఆరోగ్యతత్త్వము

కాలికవ్యాధులందు రోజునకు వీలునుబట్టి మూడుసార్లు చేయవలెను. వీలులేనివారు రెండుసార్లు చేయవలెను. 4 ఘంటలకొక స్నానమును తిరిగి 8 ఘంటలకొకసారియు సాయంత్రము 4 ఘంటలకొకసారియు చేయవచ్చును. రెండుసార్లు చేయువారు ఉదయం 7 ఘంటలకును సాయంత్రం 4 లేక 5 ఘంటలకును చేయనగును. తరుణవ్యాధులందు రోజునకు 4 సార్లుగాని ఇంకను ఎక్కువసార్లుగాని అవసరమైనపుడు 12 ఘంటలలోపున రెండు లేక మూడును పిమ్మట సూర్యాస్తమయములోపున మిగిలినవానిని చేయవలెను. అత్యవసరమైనపుడు తప్ప రాత్రులందు స్నానములు చేయనక్కరలేదు. నిద్రలో లేపి స్నానములు చేయించకూడదు.

౬. ఏ స్నానము లెంతెంత పరిమితితో చేయవలెను?

ఈ చికిత్సను కనిపెట్టిన కూనీ మహర్షి స్నానకాలమును నిర్ణయించి తమ పుస్తకమునందు వ్రాసియున్నారు. సర్వరోగములందును అనేకవిధముల రోగులను పరీక్షించి కాలనిర్ణయమును జేసియున్నారు. ఇటీవల నవీనపరిశోధకులు స్నానకాలమును తగ్గించిన మేలు గలుగునని కనిపెట్టినట్లు వ్రాయుచున్నారు. వీరి పరిశోధనలు నమ్మదగినవికావు గాన కూనీమహర్షి వాక్యములనే వేదవాక్యములుగ నమ్మి వానినే యనుసరింపవలెను. పుట్టిన పిల్లలకు పురుటియందు ఒక నిమిషము చాలును. వీరికి చేయు విధానము వేరు. 6 అంగుళములు వెడల్పుగల తెల్లనిగుడ్డను 5 లేక 6 మడతలు మడచి దానిని చన్నీళ్లలో ముంచి బిడ్డయొక్క పొత్తికడుపుమీద వేయవలెను. దానిని 15 సెకనులుంచి ఆదివరకే నీళ్ళలో నుంచబడిన మరియొకగుడ్డ నట్లే వెంటనే పొత్తికడుపున వేయవలెను. మొదటిగుడ్డను పిండి చన్నీటిలో వేసియుంచి తిరిగి 15 సెకనులలో పొత్తికడుపుననున్న గుడ్డను తీసి నీళ్ళలోని గుడ్డను వేయవలెను. ఇట్లు 4 సార్లు చేసిన ఒక నిమిషమగును.

వుప్పాడ వేర్రాజు
(మే నెల సంచిక తరువాయి)

తడిగుడ్డ పొత్తికడుపున వేసియుంచినంతకాలమును ఫ్లానలుగుడ్డతో శరీరమంతయు కప్పియుంచవలెను. నిమిషము దాటిన పిమ్మట పొడిగుడ్డతో తడి యొత్తి బిడ్డకు వేడి వచ్చువరకు తల్లి తన డొక్కలో జేర్చి పరుండబెట్టుకొనవలెను. మాసము దాటిన పిల్లలకు ఇట్లే 2 నిమిషములును 3 మాసములు దాటిన పిల్లలకు 3 నిమిషములును 6 మాసములు దాటిన 5 నిమిషములును పిమ్మట సంవత్సరమువరకు అవసరమును బట్టి 10 నిమిషములలోపును 5 సంవత్సరములవరకు 15 నిమిషములకు మించకుండను చేయుచుండవలెను. మొదట ప్రారంభించినపుడు తక్కువ కాలముతో ప్రారంభించి క్రమముగ హెచ్చు చేయుచుండవలెను. పెద్దలకు కటిస్నానము 15 నిమిషములతోను లింగస్నానము 20 నిమిషములతోను ప్రారంభించి వారమునకొక నిమిషము చొప్పున హెచ్చించుచుండవలెను. కటిస్నానము అరఘంటయు లింగస్నానము ముప్పావు గంటయు చాలును. విశేష వేడిగల జ్వరములందు మాత్రము స్నానకాలము రోగియొక్క హితవు ననుసరించి గంటవరకు కటిస్నానమును ఘంటన్నరవరకు లింగస్నానమును చేయింపవచ్చును. శ్లేష్మరోగులకు అధికాయాసముగానుండి శ్వాస నిర్బంధింపబడినపుడు మాత్రమే ఇంతటి దీర్ఘకాలస్నాన మవసరమగును. కాలికవ్యాధులందు రాత్రి స్నానములవసరము లేదు. తరుణవ్యాధులందు విశేషమైన ఉష్ణముగల జ్వరములందును క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందును రాత్రులందు గూడ స్నానములు చేయింపవలెను. అట్టి తరుణములందు అనుభవముగలవారి సలహా తీసికొనవలెను. ఆరోగ్యమే ప్రధానముగ నెంచుకొని ఎల్లప్పుడు ప్రకృతి ననుసరించువారికిని, కొద్దిగా రోగాంకురములు గలుగగానే తమ పద్ధతిని మార్చి తొట్టిస్నానములను స్వాభావికాహార సేవనమును మొదలుపెట్టువారికిని ఇట్టి దారుణరోగములు సంభవింపవని ఘంటాపథముగ జెప్పవచ్చును. రోగ మెక్కువగా నున్నపుడు

పగలు కూడ రోగికి నిద్రపట్టును. నిద్రించుసమయము నందు మేల్కొల్పగూడదు. తొట్టిస్నానము చేసిన పిదప పరిశ్రమచే శరీరోష్ణము తిరిగి వచ్చిన పిమ్మట అరఘంటవరకును యేవిధమైన యాహారముగాని పానీయములనుగాని తీసికొనగూడదు. భోజనమైన పిమ్మట అది యరుగుపర్యంతము అనగా 3 ఘంటలవరకును ఫలాహారమైన పిమ్మట 2 ఘంటలవరకును తొట్టిస్నానము చేయకూడదు. మంచినీళ్లు త్రాగినపుడుగూడ అరఘంట తాళి మరి స్నానము చేయవలెను.

శరీరశుద్ధికొరకు మనము చేయు శిరస్నానములును కంఠస్నానములును ఎవరివీలునుబట్టి వారు చేయవచ్చును గాని తొట్టిచేసిన అరగంటలోపుగా శీతలోదక స్నానము చేయగూడదు. కటిస్నానమునందు దిగంబరులుగను లింగస్నానమునందు కటిప్రదేశము క్రిందిభాగము మట్టుకు బట్టలేకుండగను ఉండవలెను. పురుషులు కటిస్నానమునందు గోచిపెట్టుకొనినను తప్పులేదు. తొట్టియుండు స్థలము ఎండయు, చలిగాలియు తగులకుండ మరుగైన గదిగా నుండవలెను. గదులు లేనివారు పాక వేసుకొని దడికట్టించుకొనవలెను. శీతకాలము నందు అరుబైట పనికిరాదు. వేసవికాలమునందు ఎండ బొత్తిగా తగులరాదు.

8. బాష్పస్నానము.

ఈ స్నానమున కవసరమైన పరికరములు:- బిందెడునీళ్లు పట్టురాగిడేగిసా యొకటియు, అరబిందెడు పట్టునదొకటియు, 10 మూళ్ళ పొడుగు, మూడుమూళ్ళ వెడల్పుగల ఖద్దరుదుప్పటిగాని లేక బహు ముసుగైన దుప్పటి యొకటియు, రెండు మూరల దుప్పట్లు కొన్నియు. రెండడుగులలోపు యెత్తుగల నులకమంచముగాని పేము మంచముగాని యొకటి, రెండు దర్భపీటలు కావలెను.

పద్ధతి:- డేగిసాకు సగము భాగము మాత్రమే నిండునట్లు నీళ్లుపోసియుంచి ఆనీళ్ళను మరుగునట్లు కాచవలెను. ఆవిరి పైకిపోకుండ అమరెడు మూత నొకదానిని వేసియుంచవలెను. నీళ్ళుమోత అణగి కుతకుత ఉడుకునపుడు డేగిసాను దింపి మంచముక్రింద నుంచవలెను. మంచమునకు నాలుగువైపులను నేల తాకునట్లు చిన్న దుప్పట్లను వ్రేలవేసి మంచము నడుమున మాత్రము మనిషి పరుండుటకు దగినంత కాళీస్థలమును విడచి యుంచవలెను. ఈ కాళీస్థలమున కడుగున డేగిసాను పెట్టవలెను. ఆవిరిపట్టు మనిషి ఆ కాళీస్థలములో గొంతుక కూర్చుండి పదిమూళ్ల దుప్పటితో శరీరమంతయు ముసుగుపెట్టుకొనవలెను. అట్లు చేయుటలో డేగిసాకు పైభాగమందు అరకాళ్ళుండునట్లు కూర్చుండి అరకాళ్లకు ఆవిరిపట్టగానే చేతులను మంచముమీద ఆని ముందుకు వంగి పొత్తికడుపు, రొమ్ము, ముఖము, శిరస్సు, తొడలు, పిక్కలు మొదలగు శరీరభాగము లన్నియు చెమటతో నిండినపిమ్మట వెల్లకిల పరుండి నడుము మొదలగు వెనుకభాగమంతయు చెమటపట్టునట్లు ఆవిరిపట్టవలెను. దుప్పటి శరీరమున కంటకుండ వదులుగా నుండునట్లు కప్పుకొనవలెను.

రోగియొక్క సుఖమునుబట్టి ఏయేభాగముల కెక్కువ ఆవిరి గావలెనో ఆయాభాగములను డేగిసామీదకు వచ్చునట్లు మార్చి కూర్చుండవలెను. చెమట త్వరగా పట్టని భాగముల కెక్కువకాలమావిరిపట్టుట యవసరము. వేడి యెక్కువగాకుండ జూచుకొనుచుండవలెను. వేడి యెక్కువ తగిలినట్లుండిన అరచేతితో రాసినయెడల చల్లగా నుండును. బాధగలుగునంతవేడి ఎప్పుడును భరింపకూడదు. ఆవిరిపట్టిన తరువాత వెంటనే దుప్పటిముసుగునుండిలేచి అదివరకే సిద్ధము చేసికొని యుంచిన చన్నీట శరీరమంతయు చల్లబడునట్లు శిరస్నానము చేయవలెను. ఆవిరి మానుటకును చన్నీటి స్నానమునకును వ్యవధియుండకూడదు. చన్నీటి స్నానానంతరము తలను వంటిని తుడుచుకొని తొట్టిలో కటిస్నానము చేయవలెను. ఆవిరి యెప్పుడును ఉదయమందు తొట్టిస్నానమారంభించు కాలమునకు లోపునే ముగించవలెను. ఎండయెక్కిన పిమ్మట ఆవిరి పట్టుట బాధగానుండును. తొట్టిస్నానానంతరము శరీర పరిశ్రమ చేయవలెను. బాష్పస్నానమునందు గమనింపవలసిన విషయములు:— (1) సుఖముగా నున్నను శరీరము కాలునట్లు పట్టగూడదు. (2) శ్వాస ఆడక ఆయాసము తోచినపుడు శిరస్సును ముసుగులోనుంచి పైకి పెట్టు

కాని మిగతభాగముల కావిరిపట్టి, ఆయాసము తీరిన పిదప తిరిగి తలను ముఖమునకును పట్టవలెను. (3) రోగికి అసుఖముగనుండి ఆవిరిలో ఆగలేనని తోచినను, నీరస స్థితియందును వెంటనే ఆవిరినుండి లేవవలెను. (4) బాలింతగా లేవలేనంత నీరస స్థితియందును; స్త్రీలకు గర్భిణి రోజులలోను ఆవిరి పట్టగూడదు. (5) ఆవిరి వారమునకు రెండుసార్లకుమించి శరీరమునకంతకును పట్ట కూడదు. (6) దేహమందలి వేరు వేరు భాగములకు బాధగలిగినపుడు ఆభాగములకు మాత్రము ఎన్నిసారులైనను పట్టవచ్చును, కాని అట్లు పట్టిన వెంటనే చన్నీళ్ళతో ఆభాగమును చల్లబరచి వెంటనే తొట్టి స్నానము చేయవలెను. (7) ప్రత్యేక భాగముల కావిరి పట్టుటకు చిన్న డేగిసాను కుర్చీపీటలను ఉపయోగించుకొనవలెను (8) రోగి దార్ఢ్యవంతుడై అనుభవమును గడించిన పిదప నులకమంచ మక్కరలేకయే కుర్చీపీటలమధ్య డేగిసానుంచి ఒకకుర్చీపీట మీద కూర్చుండి రెండవ దానిమీద మీదికి కాళ్ళు జాపి దుప్పటి ముసుగు పెట్టుకొని డేగిసామీద మూతదీసి శరీరమునకంతకును సరిగా ఆవిరి తగులునట్లు ఆయాభాగములను డేగిసామీదికి వంచవలెను. వెనుకభాగమునకు పట్టుటకు ముందుపీటమీద కూర్చుండి వెనుకపీటమీద చేతులనానిన తగులను. రెండుపీటల మీద రెండుపాదములు పెట్టి కూర్చుండిన యెడల గుదస్థానమునకును పొత్తికడుపునకును తగులును. అనుభవము గలిగిన కొలది యెవరికి వారే సదుపాయముల జూచుకొనగలరు. (9) దిగంబరులై ఆవిరి పట్టవలెను. (10), చెవులు, పళ్ళు, తల, కళ్ళు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు ప్రత్యేక భాగమందలి బాధలకును, కడుపులోని పోట్లకును ఆవిరి అత్యంత సూక్ష్మకాలములో బాధల తగ్గించును. బహుసుఖము నిచ్చును. (11) ఆవిరియనంతరము ఆయాభాగములను చన్నీళ్ళతో చల్లబరుపని యెడల లాభముండదు. (12) కురుపులు, గాయములు, చర్మరోగములందెల్ల ఆవిరి సంజీవివంటిది. (13) నీరసస్థితిలో ఎక్కువగా ఆవిరి బట్టినను, చంటిపిల్లలకు తెలియని తల్లులు మోటతనముగా ఆవిరి పట్టించినను ప్రాణాపాయము వచ్చును.

౮. ఆతప స్నానము.

జీవకోటికి సూర్యరశ్మియే ప్రాణాధారమును ఆరోగ్యదాయకమును. సూర్యభగవానుని శక్తి గ్రహించియే హిందువులు సూర్యనమస్కారములవలన, తీరని మొండి వ్యాధులన్నియు కుదరగలవని చెప్పుచున్నారు. సూర్యునియందలి సప్తరంగులనుండి మనశరీరమున లోపించిన రంగును భర్తీపరచిన యెడల ఆరోగ్యము గలుగునని సూర్యకిరణ చికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సూర్యకిరణములు మన శరీరముమీద పడునప్పటికంటె తేమగల పచ్చనియాకుద్వారాగాని తడిగుడ్డద్వారాగాని మన శరీరమందు పడినయెడల శరీరమందలి రోగపదార్థము కరిగి కొంత చెమటరూపముగా చర్మముద్వారా వెలువరించబడును. చర్మము మొద్దుబారి దానిపనినది సరిగా చేయలేని స్థితియందున్నపుడు గూడ చర్మముయొక్క అడుగున చేరియుండిన రోగపదార్థమును కదిపి, చర్మమునకు స్వాభావికమగు స్థితిస్థాపక శక్తిని గలుగజేసి దాని సహజశక్తిని దానికిచ్చుటచే చక్కగా చెమర్చి రక్తము చర్మమువరకు వ్యాపించి ఆరోగ్యము గలుగును. ఆతపస్నానమెవ్వరైనను ఎట్టి నీరసస్థితియందైనను జేయవచ్చును. రోగులు ఎంతసేపు ఎండలో ఆగగలరో అనగా సుఖముగా నుండగలరో అంతసేపే యుండవలయునుగాని యెక్కువసేపుండిన ఆయాసముగా నుండును. తక్కిన శరీర భాగముల కంటె తలను జాగ్రత్తగ కప్పియుంచవలెను.

విధానము.

నాలుగువైపులను ఆవరణగలిగి గాలి విశేషముగా లేని దొడ్డిలోగాని లేక డాబామీదగాని అనుకూలముగా నుండును. అట్టి ప్రదేశమందు నేలమీద నొక చాప పరచి దానిపై నొక సగము పిండిన తడిదుప్పటి పరువవలెను. రోగి వివస్త్రుడై దానిపై బరుండవలెను. అట్లే సగము పిండిన తెల్లని దుప్పటిని తల మొదలు పాదముల చివరవరకు కప్పుకొని వెల్లకిల పరుండవలెను. తల మీద మరియొక పొర వచ్చులాగున దుప్పటిని మడువవలెను. కొంతసేపటికి సూర్యుని వేడిమికి ముందుభాగమంతయు చెమటపట్టును. దుప్పట్లు శరీరము నంటి

యుండుటచే ఆరవు. ఒకవేళ అరిసపత్తుమున చన్నీళ్లు చిలకరింపుచుండవలెను. అప్పుడు తిరిగి బోర్లపరుండి వీపును శరీరముయొక్క వెనుకభాగమును ఎండవలన చెమర్చువరకు ఆగవలెను. చర్మము చెడిపోకుండక యున్నవారికి త్వరలోనే చెమటపట్టును. చర్మముయొక్క సహజశక్తి పోయినయెడల ఆలస్యముగ గొందరికి చెమటపట్టును. కొందరికి పట్టనే పట్టదు. చెమటపట్టువరకు ఎండలో ఆగలేని శక్తిహీనులు ఓపిక ఉన్నంత సేపు పట్టి చెమట పట్టకపోయినను లేచి చన్నీటి స్నానము చేసి ఒళ్ళు తుడుచుకొని తొట్టిస్నానము చేయవలెను. బాష్పస్నానమునకును ఆతపస్నానమునకును గూడ వెంటనే చన్నీటి స్నానమును, తొట్టి స్నానమును చేయుట విధి. అట్లు చేయనియెడల అవయవములు వాజానుజెంది గాలిమార్పులకును, ఋతుభేదములకును గలుగు రోగములకు సులభముగ గురియగును. ఆతపస్నానములు వారమునకు 4 లేక 5 సార్లు కూడ చేయవచ్చును. కొన్నిసార్లు చేయుసరికి శరీరము బాగుపడి చర్మము సులభముగ చెమర్చును. స్వేదరూపమున కొంత రోగపదార్థము పోవుచుండుటచే రోగము శీఘ్రకాలములో కుదురును. ఆవిరియంత అపాయమిందులేదు సరిగదా గుణమునందు దానికంటె అనేకరెట్లు అధికము. (సశేషము)

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సం॥రం మే నెల లెక్కలు.

జమలు	రు. అ. పై	ఖర్చులు	రు. అ. పై
వెనుకటి నిలనిలువ	109 -2-8	బాకీలు తీర్చినవి	49 -1-3
ఆడ్వాన్సులు	147 -0-0	భరణములు	33 -5-4
ప్రకృతిపత్రిక	30 -8-0	పుస్తకములు	142-12-9
పుస్తకములు	69-13-9	ప్రకృతి పోస్టేజీ	5 -0-3
ప్రకృతి స్టోర్సు	7 -1-0	జనరల్ పోస్టేజీ	6 -7-9
ఇంటిఅద్దెలు	14 -0-0	స్టేషనరీ	2 -7-6
		మిసలేనియసు	4 -9-9
		సాదరు	0 -7-6
		నౌకర్లు	26-12-0
		స్టోర్సు కొనుబడి	12 -8-0
		నిలువ రొక్కము	94 -1-4
	277 -9-5		277 -9-5

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తనయొక్క స్వంతఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రిక గలదు. మీ కేమిరుగ్మతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహానిత్తుము.

మేనేజరు,
ప్రకృతి - బెజవాడ.

జీవితానందానుభవం

జీవితం అనగా సౌఖ్యం, తృప్తి, ఆనందంకోసం జరిగే ఒక ఎడతెగని పోరాటం. జీవితంలో వీలయినంత సంతోషం సంపాదించాలనే ప్రతివాడూ కోరుతాడు; కాని సామాన్య మానవుడు ఆసంతోషం, ఆనందం, తృప్తీ—వీటిని సంపాదించేందుకు చేకూర్చుకొనే సాధన సంపత్తిని గురించి ఆలోచిస్తేమటుకు విచారం, జాలి కలుగుతుంది.

మానవదేహం ఎక్కువ భాగం కండరాలతో అల్లబడివుంది. ప్రవృత్తి ఎప్పుడూకూడా మానవ జీవితంలో ఒకభాగం. నిశ్చలత్వం - ప్రవృత్తిలేకపోవడం - వీటికీ చావుకీ దగ్గిర చుట్టరికం.

జీవితంలో చాలా అంతస్థులున్నాయి. తరతమాలున్నాయి. బావిలో మెల్లగా పాకే తాబేలూ, నేలమీద నెమ్మదిగా పోయే "రోకలిబండా" ఒకరకం. కుందేలు, లేడీ, ఇంకోరకం. అవి మరీనెమ్మది. ఇవి మరీ గబగబ.

బలం, శక్తీ, ఉత్సాహం, జీవితంమీద ప్రేమ. ఇవన్నీ తన దేహాన్ని సజీవంగానూ, చైతన్యయుతంగానూ, సంతతం ఆరోగ్యంగానూ, ఉంచుకొన్నవాడికి పుష్కలంగా చేకూరుతాయి.

దేహంలో ఒక కండరం పనిలేకుండా ఉంచుతే వెంటనే దానిలో రోగం ప్రవేశిస్తుంది. ఆ కండరం సళ్ళుఒదిలి పోతుంది. దానిలోక్రొవ్వు జేరుతుంది.

జీవితానందానుభవం— సదా చలాకీగానూ, హుషారుగానూ, ఉంటంలోనే ఉంది. మంచి రక్తం - మాణిక్యంలాంటి ఎఱ్ఱటి రక్తం నరాలికి చేరేటట్లు చూడటంలోనే ఉంది. ఆహుషారుకీ, ఆ చలాకీతనానికీ కారణం - సాధనమున్నూ.

ఆకలి అనేది కండరాలికి లోటయిన లోటును భర్తీ చేసేందుకు. ఆసమయంలో కండరాలకి కావలసిన ఆహారవాంఛయే. బయట దిట్టంగా పనిచేసేవాడికి కావలసిన ఆహారంవేరు. ఇల్లు కదలకుండా మెదడుతో పనిచేసేవాడికి కావలసిన ఆహారంవేరు.

కాని ఒకమానవుడు సర్వవిధాలా జీవితానందానుభవం చేకూర్చుకోవాలంటే, ఏదో విధమైన సక్రమ వ్యాయామాభ్యాసంవల్ల కండరాలికి తరచు కదలిక కలిగిస్తూఉండాలి. అపుడేవాడు మానసికంగానూ, దైహికంగానూ చైతన్యవంతుడవుతాడు. ప్రత్యేకమైన వ్యాయామం చెప్పనవసరంలేదు. అనేకవిధాలున్నాయి. కాని ముఖ్యంగా కాళ్ళు చేతులు నడుము వీటియొక్క కండరాల్ని సజీవంగానూ చైతన్యవంతంగానూ ఉంచుతో ఉండాలి.

మానవ యంత్రంలో వెన్నెముక అత్యంత ప్రాముఖ్యతను వహిస్తుంది. వెన్నుపూసలనడుమ మానవుడి దేహానికంతటికీ జీవాన్నీ చైతన్యాన్నీ కలుగజేసి జీవప్రవాహాన్ని కొనిపోయే రక్తనాళాలూ, నరాలూ, ఉన్నాయి కాబట్టి ఎప్పుడూ వెన్నెముక బిఱ్ఱబిగిసిపోకుండా చక్కగా సాగుతో, స్థితస్థాపక

గుణం కలిగి ఉండాలి. అందుచేత వెన్నెముక వ్యాయామాలు ముందుకి, వెనక్కి, ప్రక్క లకీవంగి చేసే వ్యాయామాలు ఎంతో ముఖ్యం. దైహికశక్తులు మొక్కవోకుండా పనిచెయ్యా లంటే ఈవ్యాయామాలూ- చలనాలూ అన్నీ ఎంతో ముఖ్యం. ఇవి సక్రమంగా అభ్యసిం చటం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్యం లేకుండా జీవితా నందానుభవం కలలోనివార్త.

జీవితానందానుభవానికి, స్వర్గధామానికీ ప్రథమసోపానాలు సంతృప్తిసౌఖ్యం నీతోనూ నీ హితులతోనూ.

దేనినైనా తృణీకరించవచ్చునుగాని నీ ఆరో గ్యాన్ని మాత్రం అల్లా చెయ్యకూడదు. కొందరు, తమమీద ఆధారపడి ఉండేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారనీ వాళ్ళని పోషించటానికి శ్రమపడాలనీ, అందుచేత కాలవ్యవధి చాలదనీ తెలివితక్కువవాదాలు వాదిస్తారు. ఇటువంటి వాళ్ళంతా నిజంగా నూటికి నూరుపాళ్ళూ జీవించటంలేదు. నూరుపాళ్ళలో ఏపది, ఇరవై యాభై, లేకపోతే డెబ్బదియైదుపాళ్ళు జీవి స్తున్నారు. కాని ఇంకోరకంవాళ్ళు జీవితం నిత్యం సర్వసౌఖ్యవంతం చేసికొని నూటికి నూరుపాళ్ళూ జీవించి ధన్యులవుతున్నారు.

నీపొట్టకి మంచి ఆరోగ్యవంతమైన మితమైన ఆహారమియ్యి. జీవితనియమాల్ని చక్కగా అనుష్ఠించు. నీకు కావలసినంత ఆనందం సౌఖ్యం లభిస్తుంది. ఇదే రహస్యం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సం॥రం జూన్ నెల లెక్కలు.

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నిలవ	94 -1-4	ప్రకృతిపత్రిక	12 -2-6
ప్రకృతిపత్రిక	22-10 0	పుస్తకములు	2-14-6
పుస్తకములు	53 -2-0	జనరలు పోస్టేజీ	5-11-9
ఇంటి అద్దెలు	18 -0-0	స్టేషనరీ	4-14-6
అడ్వాన్సులు	44-14-6	మిసలేనియసు	3 -2-6
		సాదరు	0 -8-3
		నౌకరు	26 4-0
		లైబ్రరీ	2 -2-0
		ధర్మములు	33 -5-4
		బాకీ - తీర్చినది	20 -7-0
		బాకీలు వచ్చినది	77-12-0
		నిలవ రొక్కము	43 -7-6
	232-11-10		232-11-10

శ్రీ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

నేను మరల సుఖముగా నడవగలుగుచున్నాను.

చెరుకూరి కోటయ్య చౌదరి.

నావయస్సు 36 సంవత్సరములు. నాకు 2 సంవత్సరములనుండి మలబద్ధకము, అజీర్ణము, వీర్యనష్టము, క్రిమేణ కాళ్ళు తిమ్మిరులు, చచ్చుపడుట సంభవించినది. ఇట్టిస్థితిలో గుంటూరు, ఏలూరు, మద్రాసు మొదలగు పట్టణములలో గొప్పగొప్ప వైద్యులవద్ద హోమోపతి, ఆయుర్వేద మొదలగు వివిధములగు ఔషధములను దాదాపు నొక సంవత్సరము వరకు సేవించితిని. అందువల్ల నాకేవిధమగు సుగుణము కనుపించలేదు. ఆయా పట్టణములందలి గొప్పగొప్ప డాక్టర్లందరు యీవ్యాధి నన్ను కొద్దిరోజులలో శాశ్వతముగా మంచమెక్కించ గలదని నుడివిరి.

అట్టి క్లిష్ట పరిస్థితిలో స్నేహితులగు కొందరి డాక్టర్ల సలహానల్ల ప్రకృతిచికిత్స పొందునుద్దేశముతో, శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు చేరుకొని శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిమి. వారు నాముఖము మాత్రముచూచి నావ్యాధి లక్షణములన్నియు సవిస్తరముగా చెప్పి, దీర్ఘకాలము చికిత్స పొందిన మరల నారోగ్యము చేకూరగలదని నుడివిరి.

తదుపరి ఉదయమున గోధుమఅన్నము, చప్పిడి కూరలు, సాయంత్రము పండ్లు తీసుకొనుచు చికిత్స ప్రారంభించితిని కాని నాజీర్ణకోశము పూర్తిగా పాడైయున్నందున, నాయాహారమేమాత్రము జీర్ణమయ్యెడిదికాదు. మరియు నాలుగురోజుల కొకసారియైనను విరోచనమయ్యెడిదికాదు. అప్పుడు వేరే గత్యంతరములేక ఉపవాసచికిత్సప్రారంభించి 20 రోజులు గడిపితిని. దానితో నాజీర్ణకోశము కొంత వరకు బాగుపడి కొంచెమాకలి కాసాగినది. అంతట ఉదయ సాయంకాలములందు మేక పాలును, మధ్యాహ్నమందు నారింజ బత్తాయి అరటి మొదలగు పండ్లను తీసుకొనుచు రెండు మాసములకు పైగా గడిపితిని. మరియు ఉదయమున 10 నిమిషములు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము, నాలుగురోజుల కొక పర్యాయము ఆదిత్యపేటికా స్నానము, మృత్తికాస్నానము కూడా చేయుచుంటిని.

మరల 1938 నవంబరు 14 వ తేదీ లగాయతు 1939 జనవరి 2 వ తేదీవరకు 50 రోజులు దీర్ఘోపవాస చికిత్సచేసితిని. ఉపవాస కాలమందు ప్రతినిత్యము ఎనిమా చేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు ఆహారమేమియు లేకున్నను నా 50 రోజులు కూడా నిత్యము విపరీతముగా మలము బహిష్కరింపబడు చుండెడిది. ఉపవాస చికిత్స ముగిసిన తదుపరికూడా నా యిష్టానుసారము ప్రకృతిసిద్ధమగు నాహారము అనగా కొబ్బరి, ఖర్జూర, అరటి, మామిడి, సపోటా మొదలగు పండ్లు పాలు మాత్రము పుచ్చుకొనుచున్నాను.

దీనితో లోగడ నాకున్న అజీర్ణము, మలబద్ధకము, వీర్యనష్టము, నిశ్శేషముగా నివారణమైనవి. కాళ్ళు తిమ్మిరులు, చచ్చుకూడా చాలాభాగము తగ్గిపోయినది. మిగిలిన కొద్ది శేషమునకు గాను యింకను చికిత్స పొందుచున్నాను. అదికూడ కొద్దిరోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోగలదని నాకు పూర్ణమగువిశ్వాసము కలిగినది. నేను యిచ్చట చికిత్స ప్రారంభింపకపూర్వము 1,2 ఫర్లాంగులుకూడా సరిగా నడవలేక పోతిని. మరియు నేమాత్రపు చిన్న గట్టైనను యితరుల సహాయములేనిదే యెక్కలేక పోయెడివాడను. ఇప్పుడు భగవానుని దయవలన యితరులయొక్క సహాయముతో నిమిత్తములేకుండా 5,6 మైళ్ళు సుఖముగా నడవగలుగుచున్నాను.

పశ్చిమాంధ్రములోని యిద్దరు అపూర్వ మిత్రులు

నిరాడంబర సేవ

ఒకరు కర్నూలు నగరవాస్తవ్యులు బ్రహ్మ గుడిపల్లి క్షేమయ్యగారు, వీరికి ప్రకృతివైద్యమునందు గల విశ్వాస మపారము. ప్రకృతి పత్రికోద్దేశములను వ్యాప్తి చేయుట యందత్యంతాభినివేశముగలవారు. కర్నూలులోని గోరక్షణశాలకు కార్యదర్శిగానుండి గోరక్షణశాల కనుబంధముగా ప్రకృతి చికిత్స చేయుట కనువుగా 4, 5 గదులను నిర్మించుటయేగాక, యువకులయొక్క బలారోగ్యములను వృద్ధి చేయునట్టి 'మారుతి వ్యాయామ మండలి' స్థాపించి దానికి కావలసిన పరికరములను సేకరించి యున్నారు. ఇచ్చోట అనేకమంది ప° చికిత్సలను పొంది సుఖవంతులై యున్నారు. వారు మాకు వ్రాసిన జాబులోని యీ పంక్తులు వారి నిరాడంబర సేవను వెల్లడించుచున్నవి :—

“తమ ఆఫీసునుండి వచ్చిన లేఖలు చేరినవి. ప్రకృతి ఉద్యమమందు చేసిన కృషినిగూర్చి వ్యాసము, నాఫోటో పంపుమంటిరి. వ్యాసరచనకు శక్తిలేదు. ఫోటో పంపుటకు నాకు బొత్తిగా తృప్తిలేదు. కాని యీ ప్రకృతి ఉద్యమము బహుకాలముగా 1925వ సం॥నుండి ప్రయత్నం నిరాడంబరముగా జేయుచున్నాను. ఈసంగతులు మ. రా. రా. శ్రీ పు. వెం. గారికి తెలుసును. వారికి నమస్కారములు చెప్పవలసినది. వారు అగణితమైన ప్రకృతి సేవ చేయుచున్నారు. ఇచ్చట గోరక్షణశాల కనుబంధముగా ప్రకృతి గ్రంథాలయము, చికిత్సాశాల, వ్యాయామమండలి కొద్ది - కొద్దిగా బ్రాంచికార్యాలయముగా, మితవ్యయముతో యథాశక్తిగా జరుపుచున్నాము. ఈ ప్రాంతములో ప్రకృతి విద్వేషులు చాలా అధికము; వ్యర్థవ్యయములు వికృతి కార్యములలో వెళ్ళువారు అధికము.

సర్వేశ్వరుడు అఖండభూమండలమందు ప్రకృతి వైద్యము వృద్ధిచేయుగాకయని మిక్కిలి ప్రార్థించెదము.”

రెండవవారు ప్రస్తుతము ప్రొద్దుటూరు హోంస్ పేటలో శివాలయములో నివాసముగా రాజశ్రీ కదుమూరు రామవర్మ సంజీవవర్మ సోదరులున్నారు. వారు కర్నూలుజిల్లా నోసంలో కొన్ని సంవత్సరములనుండి నివసించి ప్రకృతి వైద్యమును జేసి ఖ్యాతిగడించిరి. ఒక బియ్యపుగింజమీద చంపకమాల కాబోలును వ్రాసి సమర్పించి గాంధిమహాత్ముని ప్రశంసను పొందినారు. సంజీవవర్మగారు తరువాత ప్రొద్దుటూరు ప్రవేశించి దేవతా వాహనములు మొదలగు శిల్పవిద్యచే జీవనము గడుపుకొనుచు ప్రకృతి వైద్యమును ఉచితముగా చేయుచున్నారు. సంజీవ వర్మగారు కూనేగారిచే రచింపబడిన ముఖవైఖరీవిద్యను భారతీయ శిల్పకళతో సంప్రదించి 'ముఖలక్షణశాస్త్ర'మను ఒకపద్య గ్రంథమును “ముగ్ధగీతి”యను స్త్రీలకుపయోగించు ఆరోగ్యశాస్త్రమును రచించియున్నారు. వారికి వ్రాయగా వారిట్లు మా కార్యస్థానమునకు జవాబువ్రాసిరి.

“లోకమిత్రమా !

తాము గోరిన మాసోదరుల ఫోటోలు తీయించి పంపెదము. మాశ్రద్ధతో బాగుపడిన రోగుల ఆరోగ్య భాగ్యములను గద్యరూపమున వ్రాయుటకు ప్రోత్సహించినట్టి శ్రద్ధకు మేము నమస్కరించుచున్నాము. కల కొద్ది వృత్తాంతములు మన ప్రకృతికి 300 కేసులు గలవు. అన్నిటను విశేషాంశమైనవి కొన్నిటి నైనా తమకు వ్రాసి పంపుకుంటాము. మేము చందాదారుల మైనా కాకున్నందున ప్రకృతి పత్రిక మాకు వచ్చుటరుదయ్యె. ద్రవ్యలోపమున నైనను లోకక్షేమము కొరకై ఆత్మశక్తి నంతయును ప్రకృతిలో నుండినంత వరకు శ్రద్ధగా భక్తిచూపిన శ్రీ నామిగురుడు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారీ లోకమున మనలవిడి శుద్ధప్రకృతి లోకమున విశ్రాంతికేగిన నాటనుండి మమ్ముల నుత్సాహపరచు వారలు లేరనుకొంటిమి. ఇప్పుడు తమ రీప్రకృతీయ ప్రచార ప్రథను ప్రబల జేయుటకు తమకు శుద్ధప్రకృతి దీర్ఘాయురారోగ్యముల నిచ్చుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.”

విజయవంతమైన ప్రసూతి

శ్రీమతి వెన్నేళ్ళ రాజమ్మగారు

నాకు సుమారు 15 సంవత్సరములై తలనొప్పి, తలతిరుగుట, శరీరమంతయు నొప్పులతో బడలిక, గుండెదడ ప్రారంభమైనవి. క్రమేణ కుసుమవ్యాధి కనుపడినది. ఆరోజులలో కారము హెచ్చుగా వాడుచుండెడిదానను. 1918వ సం॥ మొదలు, 1929వ సం॥ వరకు 6గురు బిడ్డల తల్లినైతిని. క్రమేపి శరీరము లావు అయినది. దానితోపాటు వ్యాధికూడా ప్రబలమైనది. ఆరోజులలో 1-2 పర్యాయములు మాత్రము ఆయుర్వేదౌషధములు వాడి చూచినాను. ఒకప్పుడు తాత్కాలిక శాంతి పొందినను వ్యాధిమాత్రము నివారింపబడలేదు. చివరకు నాభర్తగారికిని, నాకును మందులు మంచి పనిచేయునను విశ్వాసములేకపోవుటచే మానుకొనినాము. క్రమముగా ఆహార నియమమును పాటించుచు కారము తగ్గించి మిల్లుబియ్యము వాడుకకూడా తగ్గించివేసినాము. ఈసంవత్సరము మరల గర్భవతినై 5 మాసముల క్రితము అతి దుర్బలురాలనై కొన్ని బాధలు సహించితిని. అప్పుడప్పుడు ఒళ్లుతిరిగి పడిపోవుట, గుండె దడుకు, పొట్ట రాయివలె బిగిసిపోవుట కలుగుచు, కొన్ని సమయములలో పరుండుటకును, కూర్చుండుటకును వీలులేకుండా ఉండేది. నిద్రకూడా పట్టుచుండెడిదికాదు. అట్టి స్థితిలో భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమ డాక్టరుగారి సలహాచేసి పప్పు, దుంపకూరలు, కారము, పులుసు పూర్తిగా వర్జించి, చేబియ్యపు అత్తెసరు, కాయగూరలు, ఆకు కూరలు పారవంచక హెచ్చుగా వాడుక చేయునట్లును, ఆహారము తగ్గించునట్లును నాభర్తగారు సలహాయిచ్చిరి. అట్లు సుమారు నాలుగు మాసములు గడచునప్పటికి వ్యాధిసంబంధమైన బాధలు అంతరించినవి. అంతటితో ప్రకృతివిధానమునెడల నాభర్తగారికి సంపూర్ణ విశ్వాసము కలిగి భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు ప్రసూతికై నన్ను 15-4-39వ తేదీని తీసుకొనివెళ్ళినారు. ఆశ్రమములో ప్రవేశించినది మొదలుకొని ప్రసవించువరకు ఒకలింగస్నానము చేయించుచు, ఒకపూట చేబియ్యపు అన్నము చప్పిడికూరలు పెట్టించి రెండవపూట నారింజ, సపోటా వగైరా ఫలములు మాత్రము ఆహారముగా యిప్పించిరి.

19-4-39వ సం॥ తేదీని సాయంత్రం 5½ గంటల వేళ ప్రసవవేదన ప్రారంభమైనది. మరికొంత సమయమునకు అనుమానము ప్రబలముకాగానే నాభర్తగారికి తెలియజేసినాను. వెంటనే డాక్టరుగారితో మాట్లాడి ఇంకను సావకాశమున్నచో ఎనిమా, తొట్టిస్నానము చేయించుటకు వారుభయులును తొందరగానే వచ్చినారు. కాని అట్టి సావకాశము లేకపోవడమే కాకుండ వెంటనే సుఖప్రసవమై మగశిశువు కలిగినాడు. అప్పుడు నామకః మంత్రసానిని పిలిపించి బొడ్డు కోయుటకు గాను ఇరువైపుల దారముతో కట్టించి ఆపరేషను కత్తెరతో కత్తిరించి వైచిరి. ఆవెంటనే శిశువుకు గోరువెచ్చని నీరుతో సున్నిపిండితో స్నానముచేయించి, నాకును కంఠస్నానము చేయించినారు. తదుపరి పొత్తికడుపునకు ఒందురు పట్టీవేయించి 15 నిముసములుంచి తీసివేసి

నారు. ఆ వెంటనే దాహము కానప్పటికిని చల్లని నూతినీరు త్రాగుటకు యిచ్చినారు. శిశువుకుకూడా 2 చెంచాలనీరు త్రాగింపజేసి నారు. ఆరాత్రి దాహము కాకపోయినను 2-3 పర్యాయములు మంచితీర్థముపుచ్చుకొను మనియు, అవసరమైన ఎన్నిసారులైనను పుచ్చుకొనుమని సలహాయిచ్చిరి. అవసరమే కలుగలేదు. అంతటినుంచి వేకువసమయం 4 గంటలకు లేచి గండూషము చేసుకొని కొం చెము మంచితీర్థము పుచ్చుకొనుట, ఒందురు పట్టీ వేసుకొనుట, ఎనీమాచేసుకొనుట, చన్నీళ్ళ శిరఃస్నానముచేయుట, శిశువుకు గోరువెచ్చని నీరు స్నానము చేయించుట నిత్యవిధులుగా ఏర్పరచిరి. కావలసిన మంచి తీర్థము, అప్పు డపుడు నిమ్మరసము పిండిననీరు పుచ్చుకొనుచు 3 రోజులు ఉపవసించితిని. అప్పట్లో శిశువుకు పాలులేకపోవుటచే రోజుకు 2-3 పర్యాయ ములు మంచితీర్థమునే ఆహారముగా యిప్పిం చిరి. ఆకలి మంచిస్థితిలోకి రావడముతోనే క్రమేణ హెచ్చించుచు నారింజకాయలు ఆహారముగా యిచ్చినారు. పథ్యము పుచ్చు కొను రోజునుంచి శిశువుకుకూడ కావలసిన పాలు ఉత్పన్నమైనవి. నాకు మంచి ఆకలగు చున్నను నాఆరోగ్య చిహ్నములు చూచి ఇంకను సంపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందునుద్దేశ ముతో పదిరోజులు ఫలములతోనే గడపి నాను అటుపిమ్మట నెలరోజులవరకు 1 పూట చప్పిడికూరలు, అన్నము, 1 పూట నారింజ, సపోటా, మామిడి వగైరా ఫలములు, బొప్పాయికూడా వాడినాను. అప్పుడప్పుడు శిశువుకుకూడా నారింజరసము పట్టుచు వచ్చి నాము. ఇప్పుడు రెండుపూటలు చప్పిడి కూరలతో అన్నము తినుచు మజ్జిగ వాడు చున్నాను. 9-5-39 ని యింటికి పంపించినారు. పురుటిరోజులలో 2 పర్యాయములుఒకప్పుడు 3రోజులు, మరొకప్పుడు 2 రోజులు శిశువుకు విరేచనముకాలేదు. అట్లు కాకపోయిననుపొట్ట ఉబ్బు వగైరా లేకుండా శిశువు స్వాభావికము గానే యున్నాడు. రోజుకు 2 పర్యాయములు విరేచన మగుచుండెడిది. ఈ 2 వ మాస ములో రోజుకు 5-6 పర్యాయములు విరేచన మగుచున్నది. వేసవగుటచేకాబోలు అందరి శిశువులకు ఇట్లే అగుచుండుటచేతను స్వాభావి కారోగ్యములో నుండుటచేతను ఎట్టి చికిత్సలు చేయుటలేదు. ప్రసూతి సందర్భములో పురు టాలకు యిచ్చు యింగువ, బెల్లం, ఖాయం, శిశువుకుపట్టు ఆముదము, కర్పూరమువగైరా. లేమియు జరిగించలేదు. ఇంకను ప్రసూతి గృహమునుంచు ఆచారమునుపాటించక రాత్రిం బవళ్ళు గాలివచ్చునట్లు చేయించిరి. ఇన్ని సంవత్సరములనుంచిన్ని, గతములో జరిగిన ప్రసవ సమయములోనున్న వ్యాధులున్ను చిహ్నములైనను కానరాకుండా ఆరోగ్యమును పొందింపజేసి మంచి శక్తిని ప్రసాదింపజేసిన శ్రీయుతులు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారికి నా కృతజ్ఞతను వెలిబుచ్చుచు, అస్వా భావికమైన పూర్వాచారములను విడచి ప్రకృతి ననుసరించుమని నా సోదరీమణులను నా అనుభవములను వెలిబుచ్చుచు అట్టి ధైర్య మును చేకూర్చి సహాయపడుమని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

యోగాశ్రమము మునులతోట

శ్రీ దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు

ఈ ఆశ్రమము నేను చూచిన ఆశ్రమముల కంటె మహత్తర గుణవిశేషములు గలిగి యున్నది.

పరప్రభుత్వమగుట, అదియు సామ్రాజ్య తత్వగతమగుటచే నీప్రభుత్వ స్థాపిత వైద్యాలయములందు నిరుపేదలకు చికిత్సా సౌకర్యము హుళక్కి. ఈఆశ్రమము నిరుపేదలకు దీనులకు ఉచితముగ సకలవ్యాధులకు చికిత్స చేయుచుండుట ముదావహము. ఇచట ప్రకృతి లలితము, మనోజ్ఞము, పవిత్రము నగు తన కళావిభూతి, ఆరోగ్య సంపదకు శ్రీయోగి రాఘవేంద్రుని అవ్యాజము, స్వార్థరహితము, నిరాడంబరము, ప్రేమపూరితమునగు కృషిచే నిత్యనర్తనము చేయుచున్నది. ఈయాశ్రమము బీదలపాలిటి కల్పతరువు ఈ యా వ్యాధి యని భేదములేక యిచ్చట యోగిసత్తముడు సకల రుగ్ణతలకు చికిత్స సలుపుచున్నారు. రోగుల ప్రశ్నించి చూచితి. వారు పొందు ఆనందము, ఆరోగ్యము, సత్కారము ప్రశంసాపాత్రములు.

ఇట్టి పరిస్థితులందును నిత్యసంతుష్టి, ఆత్మవిశ్వాసము, విజ్ఞానము, ధైర్యము, దీక్ష, వజ్ర సంకల్పముగల యీయనయోగి సత్తముడు తన పవిత్ర జీవిత లక్ష్యమును మఱువక వందలకొలది సంతప్త స్వాంతలకు, రోగులకు, బలము, ఆరోగ్యము, శాంతి, జ్ఞానము, ప్రసాదించు చుండుట కడుంగడు ముదావహము. ప్రజాభిమానము - ఇది చాలకొఱవడియున్నది. సంపన్నులగు నుదారులు దేశ సేవాపరాయణులగు పలుకుబడిగల నాయకులు ఈ ఆశ్రమము నెంతయు ప్రోత్సాహింప వలసియున్నది. ఆశ్రమముల పేరిట భక్తకూటముల పేరిట, మహాసంస్థల పేరిట దేశములో నెంతయో ధనము శక్తి పవిత్రము బలియగుచున్న యీయుగములో నిట్టి పవిత్ర సేవాసదనమును ఆరోగ్యమందిరమును, ప్రకృతి విలాస భూమిని, విజ్ఞానసాధన గృహమును పోషింప ప్రోత్సాహింప నెల్లరు ప్రార్థితులు. ఈ యోగిపుంగవుడు చిరాయురారోగ్యముల బడసి తన వజ్రసంకల్ప బలముచే నుత్తముల సానుభూతి సహకారములచే నీయాశ్రమము నున్నత పథమునకు గొంపోయి ధన్యులయ్యెదరు గాక! ఉదారులు తమశక్తికొలది సేవకు, చికిత్సకు, పఠనమందిరమునకు వ్యాయామమునకు పాఠశాలకు తగిన కట్టడముల నిర్మింపచేయ వేడికోలు. సత్రములకు, దేవాలయములకు, తిరునాళ్ళకు, సంతర్పణలకు, తీర్థయాత్రలకు, విందులకు, వినోదములకు వేనవేలు నెచ్చించు దాతలీయాశ్రమాభివృద్ధికి తమ యుదారతను జూపుదురేని చరితార్థులయ్యెదరు. ఈ యాశ్రమాభ్యుదయమునకు వెచ్చింపబడ్డ ప్రతి చిల్లిగవ్వ దేశాభ్యుదయమునకు దీనులరోగవిముక్తికి జాతిసౌభాగ్యమునకు తోడ్పడునని సంపూర్ణముగ విశ్వసించుచున్నాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

విషయసూచిక



ప్రాకృత జీవనవిధానము

వ్యాసకర్త :

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
నగ్నచికిత్స	0 6 0	0 4 0
నగ్నవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
నగ్నవైద్యము	0 5 0	0 4 0
[illegible] చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టి వైద్యము	3 0 0	2 8 0
[illegible] జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
[illegible] జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటి కాపు, [illegible] చికిత్స	0 6 0	0 4 0
[illegible] స్నానము	0 6 0	0 4 0
కూనే మహా[illegible]	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచార[illegible] ([illegible])	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చి[illegible]	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెర[illegible]	0 6 0	0 4 0
తెనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	2 0
సమర సాహారము, [illegible]	0 2 0	1 0
ఆహారసమ్మేళ[illegible]	0 2 0	1 0
అల్యూమినియం పా[illegible]	2 0	1 0
భోజన విధానము	2 0	2 0

మరి [illegible] ఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగ ముట్టు — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత — సారా[illegible]	0 4 0	0 3 0
[illegible] వైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయు[illegible]	0 2 0	0 2 0
టీకాలవేతపై డాక్టరుల అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు పరిణామములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్పణము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
[illegible]	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల [illegible]	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము [illegible]	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘా[illegible]	0 0 6	0 0 6
సు[illegible]	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

	0 0 6	0 0 6
ప్రకృ[illegible]	4 0	1 4 0
ప్రకృ[illegible] వైద్య	8 0	2 0 0
[illegible] చికిత్సాసారము	8 0	1 8 0
[illegible] చికిత్సా[illegible]ములు		
1 భాగము	8 0	1 0 0
2 భాగము	4 0	0 15 0
3 భాగము	8 0	0 0
4 భాగము	6 0	4 0
5 భాగము	6 0	4 0
6 భాగము	6 0	4 0
7 భాగము	6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0	0 12 0
[illegible]చికిత్స	10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	8 0	6 0
జంబీరచికిత్స	3 0	2 0
యోగచికిత్స	6 0	4 0
సంవాహనచికిత్స	6 0	4 0
[illegible]చికిత్స	5 0	3 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	5 0	3 0
[illegible] చికిత్స	1 0	1 0
విశ్వశాస్త్ర [illegible]	4 0	0 4 0

అడ్రసు — మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

గ్రంథాలయ శాస్త్ర విశారద
గ్రంథాలయోద్ధారక



ప్రాకృత జీసన విధానులు

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య

ప్రాకృత జీవన విధానము

(ప్రకృతికి నా తొలి కాన్క)

వ్యాసకర్త:

సిరిపి ఆంజనేయులు

సమర్పణము

ప్రాకృత జీవన విధాన మనంబడు

నీ చే పూవళి

అనారత మాంధ్రజనసేవను నత్యంత భక్తి ప్రపత్తులు

[illegible]

శ్రీమత్ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య పంతులు గారికి

సమర్పితము

అస్మన్మహనీయుండు నాకు నాచార్యుండగుటయ కాక

ఆంధ్ర దేశ బాలభటోద్యమము

ఆంధ్ర గ్రంథాలయోద్యమము

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ సర్వస్వము

మున్నగు జనహితకర సంస్థల

వెలయఁ జేసి

ప్రాకృత వైద్యకళా పట్టభద్రుఁగని

తన్మూలమున

నా తెనుఁగుఁ దల్లికి అమూల్యమగు నూడిగ మొనర్చు కతన

నాకుఁ బూజ్యుఁడగుట

*

వ్యాసకర్త:

తొలి పలుకు

పరిపూర్ణారోగ్యప్రదాయకము సంతోషసంవర్ధకము నగు ప్రకృతి చికిత్సాసదనము, రాయలసీమ నొక్కటియుఁ గానము. విద్యావంతులందైనఁ బ్రాకృతజీవన తత్త్వవిదులు చాల నరుదె. మఱి ప్రాకృత చికిత్సానిలయము లాంధ్ర దేశమున నేయే పట్టుల నెట్టి యాదర్శపద్ధతులలోఁ బనిచేయుచున్నవో, వానివలన దేశీయులు పడయుచుండు పరమోపకృతు లెట్టివో, గ్రహించినవారు మృగ్యము. కనుక నపాయకరమైన యౌషధసేవనము, అందలి పండితులకుఁ బామరులకు, గూడ, వీడఁగూడని జోడయ్యెను.

నేను గాంచిన యారోగ్యనిలయమును గుఱించియు, నచటి ప్రాకృత జీవన విశేషాదులఁ గూర్చియు నా యభిమతముఁ దెలుపవలయు ననునది, పలువుర నెయ్యుర కోరిక. ప్రకృతి పత్రికా సంపాదక వర్గమువారును, దను పత్రికలో నట్టియంశములకు ధారాళముగఁ దావొసంగ, బద్ధకంకణులయి యుంట సరేగదా ? నేను మరలఁ గార్యరంగమున నడుగు వెట్టుటచే, దానిఁగూర్చి ప్రత్యేక వ్యాస మొండు వ్రాయవలను పడమియే, విచార హేతువు.

కడచిన అక్టోబరు నవంబరు నెలలలో, కృష్ణామండలమున విజయవాటికకుఁ జేరువను గల లంక యను పల్లెయందు, నేను ప్రాకృతచికిత్స పడయుచుండ, నడచిన జాబులలోఁ గొన్నింటఁ, జాలవఱకు నిట్టి యనుభవాంశము లిమిడి యున్నవని నా నమ్మకము; కావున నట్టిలేఖలఁ బ్రకటింపఁ బ్రకృతికిఁ దొలికానుకఁగ నప్పగించుచున్నాను. ఇవి, ఆ యాదినముల నేఁనాటి కానాఁడు, సమయోచితభంగి, మిత్రులకు వ్రాయఁబడిన కమ్మలుగాని, యెంతమాత్రము సంస్పృష్టములు గావని మనవి.

వ్యాసకర్త, 13—12—38.

౧ వ్యాధి పుట్టువును – దాని పూర్వోత్తర సందర్భములును

హావలిగె శేషగిరిరావు, బంగళా, బళ్లారి 2-9-38

ప్రొఫెసర్ ఎం. వి. కృష్ణారావు గారి సన్నిధికి

ఆరోగ్యశారీర వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము.

ఉదకమండలము.

అం ప్రిపుత్ర్రి,

ప్రాకృత చికిత్సాపద్ధతి ననుసరింపవలె నను సంకల్పము నేఁటి కేఁడాదినుండి నాలోఁగలదు. ఇపు డందులకు నద నేర్పడినది. కనుక నావ్యాధిని గూర్చి, పుట్టుకయు పూర్వోత్తర సందర్భములును గొన్ని మీకు విన్నవించుట నాకు ధర్మము.

1924 సంవత్సరము జాతీయ మహాజనసభ కాకినాడలో జరిగినది. ఆసమయమున అఖిలభారత గ్రంథాలయ మహాసభ సయితము దానితో పాటు నడచినది. ఈ గ్రంథాలయ మహాసభకు, అనంతపురమండలమునుండి యొక ప్రతినిధిగా వెళ్ళు నవకాశము నాకుఁగల్గెను. అపుడు కుటుంబముతోఁ బయనించుట వలన, ఆవఱకే అచటి పాకలకార్యదర్శికి డబ్బుపంపి నిలువచేసి కొనియుండిన యొక యపూర్వ నిర్మాణమున బసచేయు నదృష్టము మాకు నబ్బెను.

చేరినది చలికాలము. మీఁదుభాగము నిరంతరాయముగ మంచునించు వెదురుబద్దల కప్పు. అడుగు తడి యూరెడి దువ్వనేల. అన్నివైపుల

వలిగాడ్పు ధారాళముగఁ బ్రవేశించుట కను వైన పలుచని యతుకుల కవచము. తలుపు దారబంధము లేని నెలవది. అందున, తూఁచి యూఁచి కొట్టుచున్నది దుస్సహమగు ఈఁద. అలనాఁటి పత్రికలలో, నిట్టి నిలయ శ్రేణిని గూర్చి పయింబయిని వెలువడుచుండిన ప్రకట నల వైఖరిని బట్టి, మేము బ్రమసితిమి. మే మర్థించునది వంటకు నుంటకుఁ గొఱమాలిన యింత యభాగ్యకుటీరమని తలంపలేదు. అందు వసించిన యేఁడు దినములు మాకు గోదావరి కాలువయే స్నానమందిరము. అందలి గట్టే పచనాలయము. తడి ముంచి యెత్తు తడకల గూఁడే శయనాగారము. తెల్ల వాఱుసరికు పచ్చడములు పరుపులు ముద్దయయ్యెడివి. అట్టి యీ నిలయపు వారముదినముల యద్దె, రూ 33-0-0 లు. దిక్కుమాలిన యిట్టి చెట్టు గుడిసెఁ గన్నారఁగాంచక, సంచకార మంపుట వలని దోషఫలమునకుఁ గాబోలు, పదుదిన ములు నేకవిధముగా సీతు యాతనారూపమగు ప్రాయశ్చిత్త ఫల మనుభవించుట.

1935 వ జనవరి 2వ తేదిని అందుండి బయటఁ బడి, యెట్లో ఘూమశకటము చొఱఁగలిగినాము. అది దారినడుమ నొకగంట జాగొనర్చి, మే మందికోవలసిన రెండవబండిని దప్పించినది. మఱొకదానికై గూడూరు జంక్షనులో నొక్క రేయెల్లఁ బడిగాపు గాచితిమి. అమ్మొసహూర్త మందే యమితమగు శిరోవేదనతో, దుర్భర మగు రొంపతో, కడగానని కాసతో నాలోను నా భార్యయందును బొటమరిల్లినది, యస్వస్థ బీజము.

అది మొలకయై - మ్రానై - యేఁటేఁట హెచ్చఁ జొచ్చెనేకాని, యే యుపాయమునను నశింపదయ్యె. ఎందఱువైద్యులో పరి చిరి. కొందఱు నరముల పటుత్వలోప మని వాకొన్నారు. అంతర్గతజ్వరమన్నారు కొంద ఱు. మన్నెపుజ్వర మని నిర్ధారణగావించిరి పలువురు. విషజ్వర మనుట యీవలవారి యూహ. ఆ జబ్బుకొఱకు వెచ్చించిన ధనము, పుచ్చుకొన్న మందులు, కేవలము బాధాకర ములే యయ్యెను.

ఏఁటేఁట నొక్కొక్క వేసము వేయుచు, ఋతు వునంటిపెట్టు నీ వ్యాధివైరితో, నానావిధ ఔషధశరములఁగొని, కలనికిఁ గడంగితిని. ఇట్టి పోరాటమునఁ బూర్తిగ నొక్క పుష్కర కాలము చెల్లినది. రోగశత్రు వించుకయు లొంగదయ్యె. మఱి దేహమందలి సారముఁ బిడిచివైచెను. తూనిక 126 నుండి 96 పౌను లకు దిగజాఱినది. నలువదియేండ్ల వయసునసే జీవితభాగమున నాలుగు దశలు నిండఁ బాఱి నవి.

ఇది భిన్నప్రకృతి గల చోట వసించిన యజా గ్రత్తవలని ఫలమో! విషౌషధములు సేవించి, యాయుర్వేద భిషక్కు లాదేశించు పథ్యపాన ములు తుంగదూచినట్లు నడిపిన కర్మదోషమో పచ్చికోడిగుడ్లు బ్రాందీబుడ్లు నిచ్చకొలందిఁ ద్రావి లెస్సగా జీర్ణించుకోవలెనని కావించిన యాంగ్ల వైద్యాధికారుల శాసనముల ధిక్క రించిన తిరస్కారఫలమో! ఏదేనగుఁ గాక!

1936 వ యేట అది భయంకరరూపముఁ దాల్చినది. ఉపయోగించిన యే మందును పని చేయలేదు. శల్యమాత్రావశిష్టునిఁ గావించి ప్రాణసంశయదశకుఁ దెచ్చి, చివర నసువు లతో నను వదలిపెట్టుట వ్యాధిమహత్తుగాదు. పరమేశ్వర చిద్విలాసము. రోగమను మున్నిట

ముంచుచు, 'ఆయె పోయె' ననిపించి, మరల హఠాత్తుగఁ దేల్చుచు, నమ్మహాసీయుఁడు చిత్రితర సంశోధనలకు నను గుఱిసేయుచుండును. ఇట్టివి తలఁచు సాగుచునే యున్నవి. ఏమంచికొఱకో! ఇపుడు వ్యక్తపడదుగద!

1937 వ మేనెలలో మీ శరీరవ్యాయామ పద్ధతిని గూర్చిన ప్రకటన నాదృష్టి నాకర్షించెను. తత్పద్ధతికి రుసుమంతయు ఎనిమిది రూపాయ లనియు, సమస్తవ్యయములు నేనే భరించి, యవసరమగువాని నన్నింటిని తెలియజేయుచుందుననియు, మీరు కరపత్రమునఁ బ్రకటించితిరి. రొక్కమంపి, మీ విధానముఁ దెప్పించి, విడువక యనుష్ఠించినాను. నడుమ నడుమ నాకు గల్గు సందియములు మీకు నివేదించుచు నా యవసరములఁ దీర్పఁ ద్వరపెట్టకుండలేదు. సమాధానములు వచ్చునని నిరీక్షించితిఁగూడ. తుద నాశాభంగమే నాకు ఫలమైన గొడవ ప్రకృత మనవసరము. ఆ వత్సర మెట్లో నిరుపద్రవముగఁ గడచెను గాన ఇపుడు వ్యాధి మరల తలచూపి, కొలఁది దినములనుండి స్థావరము గొనుచున్నది. ప్రకృతి చికిత్సావిధానమున సమస్తవ్యాధులు నివారింపఁబడుననియు, వివరములు కోరువారికి నుచితముగాఁ దెలుపఁబడుననియు, మీరు ప్రకటించియున్నారు. నాభార్యసయిత మేటేట శీతకాలమంతయు నావలె నిట్టి జబ్బునఁ గష్టమందుచుండును. ప్రకృత మామెకు నారోగ్యము కుదుటలేదు. ఇరువురము ప్రాకృత చికిత్సకు సుముఖుల మైనాము. మీయాశ్రమము సమస్తజాతులవారికి భోజనాది సౌకర్యములు గల్గించునని, మీరు స్పష్టపఱచినారు. అదెచ్చట నెలకొన్నది? నేఁడు పనిచేయుచున్నదా? మేము వచ్చుట మీ కంగీకారమేనా? అగుచోఁ దెచ్చికోఁదగిన పరికరములెవ్వి? వ్యయవిధాన మెట్టిది? చికిత్సకొఱకుఁ బ్రత్యేకముగ మీరేమి పుచ్చుకొనుచున్నారు. నేనొక యుపాధ్యాయుఁడను. కాన సెలవెంత గోరవలసియుండునో వినఁ గుతూహలుఁడ.

ఇట్లు మీ వాఁడు
సీరిపి ఆంజనేయులు

ఈకమ్మకును దరువాత వ్రాసిన మఱి రెండు జాబులకును 'హరీ-శివా' లేదు. ప్రతిలేఖలకై వేచియుండుటతోనే మా జబ్బు శ్రుతిమించెను. తదుపరి మునులఁతోట, బొరింగుపేట, భీమవరము, పడమటిలంకలలోని చికిత్సాలయముల యజమానులకు వ్యాధిలక్షణములు పరిపూర్తిగ వివరించి జాబులు వ్రాయుచు, బదులు గోరితిని. వారలనుండి వచ్చిన పిలుపుఁ గమ్మ లివి.

౧ పిలుపుగమ్మలు

మునులతోట 12-10-38

ప్రియమైన ఆంజనేయులుగారు,

తమలేఖ చేరినది. శీతకాలము చికిత్సకు చాల మంచికాలము. చలికిభయపడ నగత్యముండదు. శరీరమున వ్యాధి తగ్గి శక్తి హెచ్చినకొలఁది చలిగాలివలన చాల మేలు పొందగలరు. కాన వెంటనే బయలుదేఱి వచ్చుట మంచిది. చికిత్సకు వచ్చు పక్షమున నాల్గుమాసములు సెలవుపెట్టి రావలసియుండును. నాల్గుమాసములకు తక్కువగుచో వ్యాధి నిశ్శేషముగ తొలఁగుట కష్టము.

రోగిని స్వయము చూచి పరీక్షించినగాని, యే విధమగు సలహా నొసగ నవకాశముండదు. సలహాగైకొని చికిత్స చేసికొనుచున్న, మధ్య

మధ్య గలుగు తరుణ వ్యాధులలో అనుభవ
నీయులు దగ్గరలేనిచో, ప్రమాదములు గూడ
గలుగ వచ్చును. తమరిని గూర్చి మిత్రులగు
రాయల అప్పారావుగారు వ్రాసియున్నారు
తమరు వచ్చుపక్షమున మాశక్తికొలంది సర్వ
విధాల తోడ్పడి, తమకు ఆరోగ్యభాగ్యము
చేకూర్ప ప్రయత్నించెదము. కావున సాధ్య
మైనంత త్వరలో తమరు దంపతిసహితముగా
వచ్చి, చికిత్సపొంది, మరల ఆరోగ్యభాగ్యము
నొంది సుఖింపుడు. మాకిదియే సంతోషము
మీరు వచ్చునపుడు కద్దరు దుప్పట్లు 2, రేకు
కడవలు 2, శాలువాగాని కంబళిగాని 1,
బిందెడు నీళ్ళుపట్టు రాగికాగు 1, గడియా
రము 1, మరి వంట పరికరములు తెచ్చుకో
వలసినది. ఇట్లు తమ ప్రియమైన,

రాఘవేంద్ర,

సి. వి. నారాయణ, బి. ఏ. ఎల్. టి.

[illegible]కరము 11-10-38.

మిత్రమహాశయా ! వందన శతంబులు.
నా జాబు చూచుకొని మీరు బయలు దేరి
యిచ్చటికి నేడే వచ్చెద రని నమ్మియుంటిని.
కాని యిట్లు జరుగనందులకేమి యసందర్భ
ముండునో యని తలంచుచున్నాను. మీ రింకను
ప్రయాణ సన్నద్ధులు గాకయుండిన వెంటనే
కుటుంబముతో బయలుదేరి యిచ్చటికి రా
బ్రార్థితులు. మీరు హఠయోగాశ్రమమందు
దిగునట్లు ఏర్పాటుచేసినాను. మంచి వాతా
వరణము, స్వచ్ఛమైన నీరు, ప్రియతమమైన
మిత్రబంధువర్గముల మధ్య తగు ఔషధ సేవన
చే, మీ కచిరకాలముననే సౌఖ్యమొన
గూడు నని నాదృఢవిశ్వాసము.

తమ యనుంగు నెచ్చెలి,

సి. వి. నారాయణ.

బొరింగుపేట, 17-10-38

మ. రా. శ్రీ పండితులు సీరిపి ఆంజనేయులు
గారికి, అనేక నమస్కారములు.
తాము అనుభవించు వ్యాధిని పరమేశ్వరుడు
అతిశీఘ్రములో నివారణ చేసి, ఆనందసాగర
మున నోలలాడింపవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను
మా ఆరోగ్యసదనమున 1936 లో
చికిత్స బాగుగనే జరుగుచుండెను.
సాహెబుగారు డాక్టరుగా నుండిరి. కారణాంత
రములచేత ఇప్పుడు చికిత్స జరుగుటలేదు. ఆశ్ర
మము మాత్రము మంచి అనుకూలముగాను
మనోహరముగాను ఉన్నది. తాము వచ్చి
విశ్రాంతిగా ఉండవలెననే యిరాదా ఉండి
నంతట జమారుగా రావచ్చును. ఇల్లు అద్దె
లేక ఇస్తాము. సీటివసతి బాగా ఉన్నది. మంచి
ఆరోగ్యమైన ఉద్యానవనము. యోచించి
తమ యిష్టానుసారము చేయవచ్చును.

ఇంతే, నమస్కారములు.

ఎం. వి. రామలింగము

భీమవరము (పశ్చిమ గోదావరి), 20-10-38.

రాజ శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులుగారికి,

నమస్కారములు.

మీరు వెంటనే బయలుదేరి రావచ్చును.
రెండునెల లున్న చాలును. ఇక్కడ ఖర్చు
ఎక్కువకాదు. ఉండుటకు అద్దె నెలకు రెండు
మొదలు నాల్గురూపాయలవరకు గలవు ఫీజు
మీ శక్తి ననుసరించి మీ యిష్టమైనంత
యియ్యవచ్చును. వ్యాధి గ్యారంటిగా కుదు
రును. మీపరిచర్యకు ఒకమనిషి చాలును.
ఒక తొట్టె, కంబళి ఒకటి చాలును ఇచ్చట
మీకు కావలసిన అన్నివసతులుగలవు, గాన
వెంటనే బయలుదేరి రండు. వ్యాధి నయమగును.

వేగిరాజు కృష్ణమరాజు, ప్రకృతి ఆశ్రమము.

సీతారామావధూత,
గాంధరపేట, బెజవాడ. 22-10-38.

అయ్యా, నమస్కారములు.

మీ వ్యాధివిషయమున నెట్లైనను నా యొద్ద ఒక నెల ఉండకతప్పదు. కొన్ని ఆసనములు ధౌతి మొదలగు నితరచికిత్సలుగూడ తొట్టి స్నానముతోపాటు చేయవలసియున్నది. పని పాటలు చేసుకొనుచునే తొట్టిస్నానము ఒక యేడాది చేయవలసి యుండును. ఈ చికిత్స వలన మీకు పూర్తిగా నెమ్మది యగును. కాబట్టి నెలదినములు సెలవుపెట్టి వచ్చిన చాలును. ఈనెలలో మీకు నేర్పవలసిన విధానము లన్నియు నేర్పిపంపెదను. తరువాత ఉత్తరముల మూలము వ్యవహారములు నడుపుకొనవచ్చును చికిత్స మొదలిడి నుండి మీకు గలిగెడి పెద్దబాధ లుపశమింపగలవు. సందియములేదు. వ్యాధి కుదరదని గాని, అపాయము గలుగుననిగాని, జడియ నవసరములేదు. మీరు వెంటనే బయలుదేరి రండు. అధమపక్షము ఒక నెల యైనను అపక్వాహారము పుచ్చుకొనిన యెడల చాల త్వరగా వ్యాధి తగ్గును. సాధ్యమైనంతవఱకు ఒక్కరే రండు. భయమువలదు. మేము జాగ్రత్తగా చూచెదము.

ఇచట భాగ్యవంతులకు 1, 2, 3 తరగతుల గదులు గలవు. వరుసగా రూ 12½, 11½, 10½ మొదటినెల చార్జిచేయబడును. మరుసటినెల నుండి దీనిలో సగము మాత్రమే యెన్ని నెల లుండినను తీసుకొందుము. ఇతరములగు చార్జీ లేమియు లేవు. చికిత్సయంతయు ఉచితముగా చేయుదుము. మధ్యస్థులు వారి యిష్టము వచ్చినంత యిచ్చిన పుచ్చుకొందుము. బీదలకెల్ల నుచితము. నిర్బంధములు లేవు. ఇందురోగుల స్వంతహక్కేగాని నా పెత్తన మేమియు లేదు. మీరు తొట్టి, పీట, గడియారము తెచ్చుకో వలెను. లేదా అవి యిచట వరుసగా రూ 5, 1, 1¼ వెలలకు కొనవచ్చును. రోగి ఓపిక యుండి తొట్టికి నీరు వేసికోవచ్చును. కానిచో రోగి సంబంధులు పోయవచ్చును. లేదా రోగి 1 కి నెలకు రూ 5/- ఇచ్చిన నౌకర్లు మూడువేళల నీరు పోయుచుందురు. అపక్వాహారమైన నెల 1 కి మనిషి. 1కి రూ 15/-లు చాలును. పక్వాహారమునకు రూ 10/-లగును. మీ యాహారము మీరే తెచ్చుకొని తినవలయును. కావలయునని బెజవాడనుండి తెప్పించి పెట్టెడి బాధ్యత మాకుగలదు. ఆరోగ్యసదనము పట్టణమునకు రెండుమైళ్ళ దూరము. రాకపోకలకు అన్ని వసతులు గలవు. సంసారముతో వచ్చిన అన్ని పరికరములు తెచ్చికో వలెను. లేకున్న మీ పరుపుతో వచ్చిన చాలును.

సీ॥ అ॥ వ్రాలు.

3. నిర్ణీత స్థానము

లంక (కృష్ణానదీతీరము) 1-11-38.

శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రుడు - అల్లూరి రామకృష్ణమరాజు గార్లకు.

మహాశయులారా, నమస్సు!

మీ లేఖలు చేరెను. సాధ్యమగునంత త్వరలో మేము పయనింప నుద్దేశించుకొని యుంటిమి. శ్రీ సీతారామావధూతగారి యాహ్వాన మందిన పిమ్మట, వారి సదనము చేరుటే బాగని తోచినది! కారణము లివి.

1. మాకది (పడమటిలంక) తక్కువ (16 గంటల) కాలపు బ్రయాణమున నుండుట.
2. అవధూతగారు చికిత్సకై సూచించిన కాలావధి స్వల్పమగుట.

3. మా యునికి మనుకులకు వారి యాశ్రమ
మునఁ జక్కని వసతులు గలవని వినుట.
కాన నీనెల 28వ తేది ఉదయమే మేము (నేను
ను నాభార్యయు) వారి సదనము చేరినాము.
అవధూతగారు నిండారు ప్రేముడి మమ్మాద
రించుచున్నారు. మాకు వలయు నేర్పాట్లు
వారు కొఱఁతలేక శ్రద్ధతోడఁ గావించిరి. కడ
చిన నెల 29 వ తేదీ ఉదయమునుండియే ఉప
వాస చికిత్స ప్రారంభమైనది. నేఁడు నాలుగవ
నాడు ఒకింత నీరసముతక్క నెట్టి శ్రమయుఁ
దోచుటలేదు. అవధూతగారు సూచించిన
మాసావధిలోఁ గొంత మేలొడఁగూడ నచ్చు
నను నమ్మిక మాకేర్పడినది. ఎచ్చట చికిత్స
నడచినను మే మారోగ్యభాగ్య మందవలె
ననుటే, మా యభ్యుదయ మాకాంక్షించు
మీవంటి పరహితచింతకుల భావన కావున
మీభవ్యమైన యాశీస్సులే మే మనవరతము
గోరుచుందుము.

మీ సాయమర్థించుట తడవుగఁ బ్రీతిపూర్వక
మగు నాహ్వానమున మముఁ దనియించిన మీ
యనురాగాతిశయము మఱవలేము. మీ పవి
త్రాశ్రమ క్షేత్రములు నిరంతరము వెలసి,
బహుజనోపయోగకరములై దేశమున నారో
గ్యానందములఁ బెంపొందించుఁగాత.

అని సంకల్పించి విన్నవించు,
నీరిపి ఆంజనేయులు.

౪ ఆరోగ్య సదనము

లంక 2-11-38

శ్రీరంజితులు. మా. వి రామలింగము
శెట్టిగారికి, మాధవబాగ్, పొరింగ్పేట
మిత్రనిధీ, ప్రణామ శతము,

మీ కమ్మనికమ్మ యందినది. చదివిగాఁ జదివి
నాఁడ. శ్రీమంతులలో నిట్టి యుదారబుద్ధిగల
వ్యాపారు లరిది. మీ యాదరాభిమానములు
నా యెడందను గాఢముగ హత్తుకొన్నవి. బదు
లిన్నినాళ్ళకుఁ గాని వ్రాయ నవుడు పడదయ్యె.
క్షమింతురుగాక.

ఇచ్చట వైద్యుఁడు లేఁడు. చికిత్స జరుగదు.
మీరు వచ్చి విశ్రాంతి పొందవచ్చును అని
వ్రాసినారు. విశ్రాంతిఁ బొందవలయు ననుట
నా మతముగాదు. చికిత్సయే నా కిప్పు డవ
సరము. ప్రత్యేకముగ వైద్యునేర్పఱచుకొని,
ప్రాకృతచికిత్స పడయు నంత శ్రీమంతుఁడను
నేను గాను గద ?

ప్రకృతము నేను విజయవాటికి (బెజవాడ)కుఁ
జేరువనుండి ప్రకృతిచికిత్సాలయమునఁ బ్రకృతి
విధానము ననుసరించుచున్నాను. ఈ సదన
వ్యవస్థాపకులు శ్రీ సీతారామావధూతగారు.
వారే ప్రధానవైద్యులు. వారి సహధర్మచారిణి
శ్రీమతి అచంచలమతీదేవి సహవైద్యురాలు.
ఆమె యాడిగము స్త్రీల కొఱకు.

అవధూతగారు ఆయుర్వేదాది వైద్యవృత్తు
లందు ముప్పది దేండ్లగ ననుభవము గడించిన
వారు. ఈ ప్రాంతమునఁ బ్రజలు వారి నెంతో
గౌరవమునఁ జూతురు. వారి సలహాల నపే
క్షించి పల్లెలనుండియు పట్టణముల నుండియు
రోగులు నితరులు నెడతెంపు లేక వచ్చు
చుందురు. అనివార్య కార్యకలాపులు అవ
ధూతగారు.

అన్ని పనులు నవధూతగారి కొక యెత్తు;
ప్రాకృత చికిత్సా దీక్ష యొక యెత్తు. ఉదయ
సాయం సమయముల వా రిచటి ప్రతిరోగి
నెంత ప్రీతితోఁ బరికించి, వారల కూఱటఁ
గొల్పుచుందురో, యది యన్యు లగు చికిత్స
కులు చూచి నేర్చికోఁ దగినది.

అవధూతగారి చికిత్సానిలయము 'ఆరోగ్య సదన' మనఁబడు చున్నది. ఇచ్చటివారు దీనిని 'ఆస్పత్రి' యందురు. ఈ సదనము దక్షిణాభిముఖము. ఎదుట కొన్నిగజముల దూరము లోనే కృష్ణమ్మ తల్లియు, దాని యనుఁగుఁ గూఁతురగు బందరు కాలువయు, త్రికాలములఁ దమ్ము సేవించు రోగార్తుల బాధాకాలుష్యముఁ గడిగివైచుచు, నెట్టి సద్దును గానని ప్రశాంతజీవనమందు, మెడ తెగని సంచారముఁ గావించుచుండును. సదనము నంటియే, పూర్వ పశ్చిమోత్తర దిశలఁ గనుచూపుమేర దనుక నిమ్మ, నారింజ మొదలగు ఫలవృక్షముల తోఁపులు, కమ్మని గులాబిపూల వనములు, నాకుఁదోఁటలు మిక్కిలి పొదిగఁ బెరిఁగి, నయనానందకరముగ నొప్పెడిని. 'లంక' యను పల్లె తూర్పుదెస చేరువనే యున్నది. అవధూతగారి సౌధముండుట యీ జనపదమందే.

1929 లోఁ గాంబోలు నీ యారోగ్యసదనము నిర్మింపఁబడినది. చికిత్సార్థుల కిందు 21 గదులు మాత్రము గలవు. వారి స్నానములకు నన్ని గదులు ప్రత్యేకము; కాని నిరంతరము జాతరకువలె బండ్లు కట్టుకొనివచ్చెడి రోగుల కీ సదనము కొంతవఱకు నాశాభంగకరముగ నుండు ననియే చెప్పవలెను. గృహములు నిలువలో నుండవు. వ్యాధిగ్రస్తులు మరలి పోవలెను. బెజవాడలో నే సత్రమందో యుండి, నిలువ యగుట తెలిసికొని రావలసినది వారికి విధి. వేసఁగి నిట్టిచిక్కు లుండవని తెలియు చున్నది. ఇప్పుడు మాత్రము పలువు రీలాగే చేయు చున్నారు.

ప్రస్తుత మీ సదన మొక యెకరాపై మాక్రమించిన నిర్మాణము లోపల నరయెకరాపరిమితి గల చౌకపుబయలు గలదు. దాని నడుమ మనోహరమగు నొక కమలాలయము వెలయును. అం దాంజనేయవిగ్రహము ప్రతిష్ఠితము. చౌకపు బయలునకు చుట్టును రోగులు సకుటుంబముగ నివసించుటకును, తొట్టి స్నానములు చేయుటకును, మంచి వాతావరణము గల చక్కని గృహశ్రేణి నిర్మింపఁబడినది. ముందుభాగమున డాబా (మిద్దె) పై పూర్వపశ్చిమములందు వేర్వేఱుగ రెండు మేడగదులు గలవు. అవి చాలినంత నిడివి గలవై గాలి వెలుతురులు ధారాళముగా ప్రవేశింప ననువై యొప్పును. అందొక దానిలోఁ బ్రాకృత చికిత్సాపరికరములు, గ్రంథములు నుంపఁ బడినవి. రెండవదాని (పడమటి దెసఁగల గది)లో నేను కుటుంబముతో నున్నాను.

కుటుంబముతోడవచ్చి నా వలె నీ సదనమునఁ బ్రాకృత చికిత్సా విధానము ననుసరించు వ్యక్తు లన్నిభాగములవారును స్త్రీలు పురుషులు ధనికులు దరిద్రులుఁగూడ గలరు. ప్రస్తుతము ముప్పదికి మించిన సంఖ్యగల సంసారము లిందు గాపురమున్నవి. ఒక్కొక్క గదిలో రెండుమూఁడు కుటుంబములు సయిత ముండుట గలదు. అజీర్ణము, అతిమూత్రము, అతిసారము, ఉన్మాదము, ఉబ్బసము, కటిమేహము, కామిలా, క్షయ, దగ్గు, నంజు, పక్షవాతము, భగంద్రము, మేహగ్రంధులు, స్థౌల్యము మొదలగునవి యిందు చికిత్స నందువారి వ్యాధులు.

ఇన్ని తెగలుగల వ్యాధుల వలన బాధనొందు వారున్నను, ఇది చికిత్సాలయమువలెఁ గన్పట్టదు. చికిత్సాసదన మన కోఁతలు, పొడుపులు,

కత్తిరింపులు, ఊడఁబెఱుకుటలు పాషాణౌషధముల బలవంతముగఁ గుత్తుకలలోఁ గ్రుమ్మరించుటలు గల యమసదన మనియే యింతదనుక నేను గ్రహించినది. కాని ఈ సదన మద్వితీయము.

ఇట్టిదాని నిపుడే చూచుచున్నాను. నేఁటి యాంగ్లవైద్యాలయముల (ఆస్పత్రుల)లోవలె చిత్రవధ హింసలు పడువారి నిందుఁగానము. పెడబొబ్బలు, నేడ్పులు, మూల్గులు నీ సంగ్రహమున నే మూలనుండియు వినరావు. ప్రాకృత చికిత్సామహిమ, అవధూతగారి సమాలోచనా బలము, నారంభమున నుపవాసముల కొలంది (రోగి శక్తిని గుర్తించి) గావించు నుపవాసచికిత్సా విశేషము నిందులకు హేతువులయియుండును. నిట్టి ఉపవాసచికిత్స వలననే సగము వ్యాధి చల్లఁగా జాఱుకొనునఁట. ఇక దక్కినది సక్రమముగ సాగించు తొట్టిస్నానములతో సుపక్వాహార నియతితో నంతరించునందురు. సదనమున నెల్లరు నాడుచుఁ బాడుచుఁ బ్రొద్దు పుచ్చువారే. స్త్రీల పతివ్రతాచరణములతో, భక్తుల భజనలతో, పౌరాణికుల పురాణ కాలక్షేపములతో నిచటి రోగుల దినములు గడియలవలెఁ గడచుచున్నవి. పూజాపురస్కారములతో దేవతాప్రసాదములతో, సమారాధనలతో నొకవంక విందులు సాగుచున్నవి. ఇది యొక దివ్యక్షేత్రముగనో కల్యాణమందిరముగనో కలకలలాడుచు వేడుకనించునేకాని, రోగ చికిత్సాలయముగఁ గ్రొత్తవారు తలంపజాలరు.

ఈ సదన మొక్క కృష్ణామండల వాసులకే కాక యాంధ్రదేశమునఁగల పలుసీమలవారికి నుపకరించుచున్నది. ఇపు డిందు కర్నూలు బళ్లారి నెల్లూరు గోదావరి హైదరాబాదు మొదలగు ప్రాంతముల వారున్నారు. ఈలాగున నాంధ్రదేశమం దొక్కపెట్టున ముప్పదేసి వంతున, మాసమాసము పలుతెగల జబ్బులఁ దొలఁగించుచు నీ సదన మాంధ్రులకు మహోపకార మొనర్చుచున్నది. అవధూతగారిట్లు వారిముప్పదియైదేండ్ల యనుభవములోఁ గొన్ని వేల రోగములఁ బోకార్చి ఘనమ్ము గట్టుకొనిరని వినికిడి. ఆంధ్రభూమి నింతపని యీయొక్క సదనము నుండియే జరుగుచున్నప్పుడు ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము లీదేశ మందంతటను పెక్కులున్నవనిన, వానిఁగూర్చి యెంతవ్రాయనగునో! ఇంత విన్నవించుట యెందుకనిన, నిట్టి యుద్యమవిషయమున సత్యంతమగు మక్కువయు సభిమానమును గల పెద్దలు మీరు. అందువలననే 1936 లో నుద్యానవనాంతర్గతము లగు సౌధరాజములను నిర్మించియుంచితిరి. పండానికాల మన్ననిఁ బోషించినారు. అంత మాత్రమునఁ దనియ రాదు. కర్ణాట రాష్ట్రమున మైసూరువంటి మీరు నాకుఁ గ్రొత్తవారుకారు. పట్టాధీశ్వరులుగద! ధనసంపద కనువుగ త్యాగసంపదయు మీకు లేకపోలేదు. ఒరులనొప్పిగనిన వెన్నవలెఁ గరఁగఁగలది మీ మృదుహృదయము. మీరు వ్యాధిబాధితులఁ జూడలేరు. రోగముల నడంచి, లోకమున కానందముఁ గూర్పవలె నను దయాపరత, మీకుఁ దోడుగని నమ్ము. మీ యీ పవిత్రసంకల్ప మూరక పోరాదు.

ఈ యారోగ్యసదనము మీ రీవఱ కెప్పుడైనఁ జూచియుందురేమో! అయిన నాఁటి దృశ్యము వేఱు. మఱొక్కమాఱు వచ్చుటకై రండు. చూడుఁ డిందలి కార్యవిధానము. రోగగ్రస్తు

లకై అవధూతగారు, వారిసతీమణి, పెంపుడు కొడుకులు (విద్యార్థులయ్యు) ఊష్మ (ఆవిరి) జల మృత్తికా విద్యుత్ప్రసార సూర్యకిరణ చికిత్సలు సల్పుచు, రోగుల యూడిగమునకై యెట్లు పాటుపడు చున్నారో, తన్మూలమున నెందఱు హాయిఁ బొందుచున్నారో ఒక్క మాఱు పరికింపుఁడు.

ఇందుచే మీ వ్యాపారము వదలివేయ మిమ్ముఁ గోరుటలేదు. అవధూతగారివలె కుటుంబమునకుఁ గుటుంబమే మీరును త్యాగ మొనరింపవలెననునది నాభావనగాదు. లక్ష్మీ పుత్త్రులు మీరు. అనుకూల సంతతిగల జనకులు. పరమేశ్వరుఁడు మీకుఁ బ్రసాదించిన ధనమునఁ గొంతభాగమును, పుత్త్రధనమునం దొక వ్యక్తినిమాత్రి మిట్టి కైంకర్యమునకై వదలివేయుఁడు. కోలారుమండలమునకే కాదు; కర్ణాటదేశమున కంతయుఁ గూడ నపూర్వ మగుసేవ మీవలన జరుగఁగలదు. ధనముకంటె చిర యశోధనము మీ యడుగుజాడల నంటి తిరుగును. దాన ధన్యజీవులు గాఁగలరు.

ఇట్లు,
మీ నిరంతర శ్రేయోవాంఛితుఁడు.

౫ తొట్టి వైద్య మహిమ

ఆరోగ్యసదనము : లంక 12-11-38.

శ్రీరూపనగుడి నారాయణరావుగారి సన్నిధికి

మహాశయా, వినతులు.

వారమునకు రెండుపర్యాయములే యిచ్చట (లంకలో) జాబు లందుబాటున నుండుట, కాఁబట్టి 4-11-38 గల మీకార్డు కొంత యాలస్యముగాఁ జేరెను.

ఉపవాస మెన్నిదినము లుండవలయునని యవధూతగారు నిర్ణయించినారు? మొదటివార మెట్లు కడచినది? ఆదిత్యపేటికా చికిత్స యొసగఁబడుచున్నదా? రెండవ వారమున నెట్టి చికిత్స యీయబడుచున్నది? దాని ప్రభావము మీ శరీరముపై నెట్లుండినది? ఉపవాసానంతరమున పథ్యమేమి? అచట నితరులగు రోగులు వారికై చేయఁబడు చికిత్సావిధానము తత్ప్రయోజనములు నెట్టివి? ఇవి మీ రందుఁ గనంబఱచిన ప్రశ్నలు.

మేము మిక్కిలి నీరసస్థితిలో నుండుటచేత అవధూతగారు మాకు లఘూపవాసమే

రి. దాని పరిమితి మూఁడు దినముల కాలము. నాల్గవనాఁడు ఒక్క నారింజపండు తోడనే యుంటిమి. కావున నది యుపవాస దినమందే చేరును. తదుపరి వారముదినములు మేమిరువురము చాలవఱకు ఫలరసమే విరివిగ బుచ్చుకొన్నాము.

ఉపవాస చికిత్స జరిగిన మొదటి మూఁడుదినములు, వేకువ 3-4 గంటలకుఁ గొంత శైత్య ప్రకోపము గల్గుటతప్ప, మఱెట్టివికారము నగపడదయ్యె. నాల్గవనాఁడొకింత నీరసముతోఁచెను; కాని నాటి యుదయము మేమిరువురము నిచ్చటికి మూఁడుమైళ్ళ దూరమున నుండు బెజవాడకు కాలినడకను వెళ్ళి, మాకు వలయు పరికరములు గొని, కాలినడకనే వచ్చితిమి. ఉపవాసదినములలో వ్యాధిసూచన యెద్దియు బొడసూపలేదు. మొదటివారపుఁ జివర (ఉపవాసానంతరము నాలుగవ నాఁటికి) నేనొక్క పౌను తూకమున హెచ్చితిని. నేఁడు చెరి రెండు పౌనులు తూనికలో హెచ్చినాము. 'తొట్లకు నీరు మేమే వేసికోవచ్చునా' యని

యవధూతగారిని రెండవ వారమున తొలి నాఁడు ప్రశ్నించితిని. అది మంచిదే కాని, యీవారమున వ్యాధి తేఁగుటకలదు. అట్టి సందర్భముల నేను మాపని వారిచే పోయించెద నని వారు నుడివిరి. నాల్గవ తేది (నవంబరు) నుండి తొట్లకు నీరు నింపఁ బ్రారంభించినాము. ఇరువురము పడవకుఁ బదునాఱు కడవల నీరు పోయవలసి యున్నది. పూఁట కరగంట పని కేవలము ఫలరసముతో నుండి దినమున ముప్పారిద్దులు నీళ్లు పోయఁబూనుట నదన వాసుల కబ్బురముఁ గొల్పినది. నీరు బందరు కాలువనుండి తేవలయును. ఈ కాలువను ప్రవాహప్పు టంచునుండి గట్టెక్కుట కొంత కష్టము. అయిన మాకది యంత శ్రమ ముగఁ దోఁపదయ్యె. మా యీ పూన్కిని గాంచి మఱికొంద ఱిట్టి యత్నమే చేసిరి.

రెండవ వారమున ధాతిచికిత్స యారంభింపఁ బడెను. తొలుత గుచ్ఛ మిగ్రింగుడు పడలేదు. ఆ క్రియ మాకుఁ జాలఁ గష్టతమముగ నుండి నది. దీనివలనకఫము లెస్సగా తెగిపడుచున్నది. నాఁ డవధూతగారు మహాయోగ ముద్రాస నముఁగూడ చూపెట్టిరి ఇవి రెండు నొకటి తరువాత నొకటి వెనువెంటనే చేయఁదగినవి. ఆవారమందే ఆదిత్యపేటికా మూలమున వర్ణ చికిత్స జరిగినది. కాళ్ళకు నారింజ, ఎదకు ఆకు పచ్చ, తలకు నీలవర్ణము, పడునట్లు పేటిక కద్దము లమర్చి దినమొులతో నందుఁ గూర్చుండవలెను. దీనికై మాకేర్పఱుపఁబడిన కాలపరిమితి యిరువది నిముసములుమాత్రమే. నాఁడు చెమ్మ యొడలి నించుకంత పుట్టెను. వెంటనే శీతలోదక స్నానము జరిగినది. నిస్త్రాణ యధిక మయ్యెను. దేహమున పొట్లు కాన్పించినవి.

అవధూతగారు సెలవిచ్చినట్లు రెండవ వార మందు వ్యాధి రేకెత్తి మూఁడు నాళ్లలో మిక్కిలి విజృంభించెను. ఏడవ తేది రాత్రి ప్రక్కపై పరుండుటకుఁ గాదయ్యె. జబ్బు మించినపుడు తడిగుడ్డచే నెదను కప్పియుం చుట; ఒక కటిస్నానమో లింగస్నానమో పది నిముసములపాటు చేయుట, యెనిమా పుచ్చుకొనుట, యేదే నొకటి చేయఁ దగునని యవధూతగారు తెల్పియుండిరి. నేను కటి స్నానము చేయుచుంటిని. జబ్బు ఉపశమించు చుండెను.

8 వ తేదినుండి క్రమక్రమముగా వ్యాధి యుడుకు చల్లారఁజొచ్చెను. ఉపవాసమునకు ముందు నాఁడు, ఎడమవైపు గుండెబాధ (బళ్ళారిలో నుండినట్లు) హెచ్చుగానుండెను. డొక్కపోటుగూడ నధికమే. అందువలన నర మైలు దూరముగూడ నడువలేకుంటిని. గుండె బాధ పూర్తిగఁబోయినది. పోటుమాత్ర మెప్పుడో క్షణకాల మగపడుచుండుటగలదు. మూఁడవవారము తొలినాఁటి (నేఁటి)నుండి తొట్టియందలి త్రికాల స్నానములతో మాకీ చికిత్సలు విధింపఁబడినవి. అనుదినము వేకువ మృత్తికాశిరస్నానములు, పాద స్నానము రెండుదినముల కొక్కమాఱు. వర్ణచికిత్స యైనుదినముల కొక్కపర్యాయము. ఆతప స్నాన మాఱుదినముల కొక్కసారి. ఆవిరి స్నాన మేడుదినముల కొక్కతడవ. దేహము చలికోర్వనియెడల మృత్తికాస్నానము పదేను నిముసములలోఁ బూర్తి గావింపవచ్చును.

రెండు దినములనుండి ద్రాక్షపండ్ల రసముతో అప్పుడు పితికిన యావుపాలు (మేఁకపాలు దొరకనందున) పూఁటకు చెరి పావుసేరు వంతున ఉదయ సాయాహ్నములందుఁ బుచ్చుకోవలె నన్నారు. సాయంకాలముల నిచ్చట ఆవుపాలుగూడ దొరుకుటలేదు. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, సీతాఫలము, కొబ్బరికాయ (లేఁతది - ముదురుది) వేరుసెనగ విత్తనములు, చక్కెరకేళీలు, జామపండ్లు, పనస, పరంగి, (బొప్పాయి) మున్నగు ఫలములలోను పప్పుగింజలలోను వేనినైన నాఁకలికొలఁది ధారాళముగా సేవింపనచ్చును. నానిన పచ్చని పచ్చి పెసలు పచ్చిసెనగలలో, పచ్చికొబ్బెర చేర్చుకొని భుజింపవచ్చును. మొలకటెంకాయలోని పూవుఁదినవచ్చును. నూగులుగూడ నెన్నియైనఁ జేర్చుకోఁదగును. ఇవెల్ల నాకెంతో ప్రీతికరములే. కాని నా దేహతత్త్వమున కింత కాలముగ పడని పదార్థములు నివియే. నా యొడలున రోగబీజములు మోసు లెత్తినది మొదలు పదుమూఁడేండ్లుగ వీని నంటనేలేను. ఒకవేళ నెప్పుడేని గొంచెముగఁ బుచ్చుకొన్నను మఱునాఁడే జబ్బుపొంగుచుండెడిది. అట్టి యీ ప్రతికూల పదార్థములను ధారాళముగా వాడుకోవచ్చునని యనుభూతగారు సెలవీయఁగా నే నచ్చెరువందితిని. ఇపుడువారే హానికరములుగ నుండిన వీని ననుదినము విరివిగ కొని తెచ్చిపెట్టుచున్నారు. నేనును వాని నిచ్ఛానుసార ముపయోగించుచున్నాను. జబ్బు 'అడా - పొడా' లేదు. తొట్టి వైద్యమహిమ నూహించుటకీ యొక్క పరీక్షయే చాలియుండుననుకొందును. ఇఁక మీ రడిగిన తుదియంశమునకు వత్తును. ఈ సదనమున రమారమి పదునాఱు తెగల తెగుళ్ళకిప్పుడు చికిత్స జరుగుచున్నది. అందు, కతిమేహము, క్షయ, అంత్రవిద్రధి (Gastric ulcers) అను ప్రేవులలోని పుండు ససాధ్యములగు రోగములు. ఇవి మందు మాఁకులకుఁ గాని, శస్త్రచికిత్సలకుఁగాని యనువుపడనివి. ఒక స్త్రీకి ఒడలంతయు మేహగ్రంధులు. ఇవి యొక్క శస్త్రచికిత్సకే సాధ్యము. అట్టివి కొన్ని వారములు తొట్టివైద్యము చేయునంతకుఁ డిమంత కరఁగి పోఁ జొచ్చెను.

కతిమేహముగల వ్యక్తి యొక వైశ్యయువకుఁడు. హైదరాబాదు రాష్ట్రీయుఁడు. ఒడలాపాదమస్తకము కందెనవలె నల్లబాఱుటచే నెన్నివిధములగు మందులుగలవో యన్నింటిని సంజాడక దిగమ్రింగినాఁడు. నిరాసఁ జెందినాఁడు. గంగ నుఱుకఁ గాశికిపోయినాఁడు. నిండుప్రాణములఁ గోల్పోవ మన స్సొప్పమి మగిడినాఁడు. చివర తొట్టియందు శరీరము నైవఁజాఁచినాఁడు. కొన్ని వారములు చికిత్స జరిగియుండును. అప్పుడే రూపు మాఱుచున్నది. ఉత్సాహము హెచ్చుటచే త్రికాల స్నానములు, ధౌతి, పలుతెగల యాసనములు క్రమము తప్పక చేయుచు, మేలి ప్రయోజనముఁ గాంచుచున్నాఁడా జవ్వనుఁడు.

క్షయరోగి ముప్పదియేండ్ల యీడుదాఁటని నెల్లూరి మండలవాస్తవ్యుఁడు. అగ్రకులజుఁడు. వ్యాధి సంక్రమించుట రెండేండ్లక్రితము. ఆంగ్లాయుర్వేద వైద్యచికిత్సలు తలమునకలుగ జరిగినవి. ఆరోగ్యమునకవసరము లగు నౌషధములలో వైద్యశాలలం దాతఁడు మిగిలించిన రక ముండదు. పదియడుగులిడ శక్తి చాలదు. ఒకవైపు త్రిత్తి చెడినదని డాక్టర్లు చెప్పిరఁట.

దగ్గఁగా కళ్లె వాసనకొట్టుచు నోటను ముకు
పుటములను గట్టిగా పచ్చగా పడుచుండెడిది.
ఒక్కప్పుడు దానితో నెత్తురు గూడ. అస్వా
భావిక మగు నాఁక మిక్కుటము. భిన్న
యణువును జీర్ణముగాని స్థితి. నిదుర నిండు
సున్న. తూనిక 72 పౌనులు. ఇట్టి యవస్థలో
సదనము చొచ్చినాఁడు. అపక్వాహారమును
నాలుగువారములు కటిలింగ స్నానములు సాగి
నవి. నేఁడు 80 పౌనులు తూఁగఁ గల్గెను.
మోమును శోభాకాంతులు వెలసినవి. మైలు
దూరము నిరాయాసముగ వెళ్లి రాఁగలఁడు.
మృత్తికా స్నానాదులు స్వయముగ నిర్వ
హించుకొనోపును చక్కని నిద్దుర, స్వాభావిక
మగు నాఁకలి. నాఁడరపావు అవుపాలు
జీర్ణించుకో శక్తి చాలని నీరసకాయుండు
గదా? నేఁడు మన స్తృప్తిగా నారగించి, యా
రోగి యజీర్ణించుకొనుచుండు నాహారము
(ముప్పొద్దులు చేసి) ఒదియఁగాల పిలచ
కెక్కినది వివరములఁ దిలకింపుఁడు.

మేఁకపాలు	¾ సేరు	0-3-0
ఫలరసము	¾ సేరు	0-3-0
పెద్దబెంకాయ	ఒకటి	0-0-9
చక్కరకేళీలు	పెద్దవి 9కి	0-2-3
నారింజపండ్లు	6కి	0-1-0
	మొత్తము	0-10-0

నా పరిశీలనమునఁ గల యిట్టివాని, నింకను
వ్రాయవచ్చును. అవకాశములేదు. జాబిప్ప
టికే చాల పొడుగైనది. మఱి ఆదిత్యవేటిక
నాకై యమర్పబడి, వేచియున్నది. తరల
లె. అయిన నొక్కమాట. ఈవిధముగ నియ
తాహార విహారములు గావించుచు, ముప్పొ
ద్దులు చల్లఁగా తొట్టిలోఁ గూర్చుండి, పూఁట
కొక్క యరగంట సేపు పొత్తికడుపు రాచుట
వలన, మానవ దేహములందుఁ గనవిసరాని
యద్భుత మగు మార్పేదో తనంతట నను
భవము గలిగిపోవుచు, భయంకరములైన
రోగములుగూడ భగ్న మొందుచుంట, తొట్టి
వైద్య మహిమఁగాక మఱేమి?

భవదీయుఁడు.

౬ సదనమందలి కార్యవిధానం

ఆరోగ్యసదనము: లంక, 13—11—38.

శ్రీ విద్వాన్ విశ్వముగారికి
నవ్యసాహిత్య మాలా
సంపాదకుడు, అనంతపురము.

నెచ్చెలీ,

నేను జబ్బుపడుటయు, చికిత్సార్థము కృష్ణా
మండలమున కరుగ నుద్దేశించుటయుఁ దెలిసి,
ప్రయాణ సన్నద్ధులమైన తఱి (అక్టోబరు
27 వ తేది) బలైకిపచ్చి, మమ్ముఁ బరా
మర్శించుటలో మీరు కైకొన్న ప్రత్యేక
ప్రయాస, మా భావనావీథి నుండి చెదరలేదు.
అంతలో 4-11-38 గల మీ లేఖయు నిచ్చుటఁ
బ్రత్యక్షము. ఆశ్రమము చేరినతోడనే జాబు
వ్రాయకపోయినందులకు నాపైన గినిసినారు.
అందునను ఆరోగ్యము చెడిన మిత్రుని క్షేమ
లాభములు గనుఁగొను పట్టున మీమనస్సున
గల్గు తహతహపాటు మీచిన్నికమ్మ చక్కగ
వ్యక్తముచేసినని. అట్టిమీ ప్రేమ స్మరణీయము.
మాయారోగ్య మిప్పుడు పెంపొందఁజొచ్చినది.
మీవిషయము మఱచియుండలేదు. సదనమున
నడుగిడిన పిమ్మటఁ బలువురకు సమాధాన
మొసఁగు నవసర మేర్పడినది. తీఱుపడితక్కువ.

హేతు విచ్చటి క్రియాకలాపములతో పగటి గడియలు గడచిపోవుచుండుట. ఇచ్చటి నా యనుదిన కార్యక్రమసూచిక యిది.

1	పడకనుండి లేచుట	4 గం.	
2	భగవత్ప్రార్థన	4- 4.5	5 ని
3	కాల్యములు	4.5-4.50	45 ,,
4	కటిస్నానము	4.50-5.20	30 ,,
5	తొట్లనుండి నీరుతోడి వేయుట	5.20-5 35	15 ,,
6	ధౌతి - వహారయోగ ముద్రాసనము	5 35-6-0	25 ,,
7	ఇతరములగు ఆసనములు	6-6-30	30 ,,
8	మృత్తికా స్నానము	6 '0-7.5	35 ,,
9	నదీస్నానము	7.5-7 25	20 ,,
10	తొట్లు నీట నింపుట	7.25-7.55	30 ,,
11	ఫలాహారము	9-9.45	45 ,,
12	కటిస్నానము, నీరు తోడి వేయుట	10-10.45	45 ,,
13	నీలవర్ణపుసీసాలోని నీటితో నిమ్మరసము కైకొనుట	11.20-11.30	10 ,,
14	తొట్లు నీటనింపుట	11-30-12	30 ,,
15	ఫలాహారము	12-12-45	45 ,,
16	కటిస్నానము, నీరు తోడి వేయుట	4-4.45	45 ,,
17	నారింజవన్నెసీసాయందలి నీటితో నిమ్మరసముగొనుట	5.20-5.30	10
18	తొట్లు నీటనింపుట	5.10-5.40	30
19	ఆసనములు	5.40-6.40	60 .
20	ఫలాహారము	7.15-8	45
21	ప్రాతబోధ		60 ,
22	పడక		

నడుమనడుమ విరామసమయముల విద్యుదుదకచికిత్స, విద్యుత్కిరణచికిత్స, ఆతప చికిత్స, వర్ణచికిత్స, ఆవిరిస్నానము, క్షీర చికిత్స మొదలగు వానికి నాయత్తపడవల యును. ఉదయసాయంసమయముల పాలు కైకొనవలసినట్లు చికిత్సకులు విధించినారు. ఇపు డీ సదనమునం గల ముప్పది కుటుంబముల వారికి పాలుముఖ్యమగు పథ్యము. ఒక్కొక్క కుటుంబమునకు రెండువేళల రెండు సేర్లపాలైన వలయును. అమ్మెడి వారికంటె నిచటఁ గొను వారిసంఖ్య హెచ్చు. మన ప్రాంతమున యట్లు పాలపరిమితికి ద్విగుణముగ నీరుచేర్చి, కొను వారి యునికిపట్లకుఁ గొంపోయి పోయుపద్ధతి, యింగగపడదు. ఆవుల నింటింటికిఁ దోలుకొని పోవు నలవాటును లేదు. అవసర ముండువారు గొల్లల యిండ్లనే పాలుపుచ్చుకోవలయును. చేత డబ్బుపడినఁ జాలునని, యాలపొదుగుల లోని కడపటిచుక్క కూడ దిగఁగుంజి, లేఁగలు వరిటించి చావ, వాని కళాసముల గడ్డి తిత్తులుగా నొనర్చు కూర్రాచార మీవైపు నా కెఱుంగక పోవుట, యెంతయో క్షేమ కరము. ప్రొద్దునఁ గొంతవఱకు మునిమాపులఁ బూర్తిగను దూడలకై తల్లుల పొదుగులు వదలివేయుచుందురు. మాకు పాలు దొరకక పోయిన మానెగాని, యిట్టి చల్లని యుల్లములు గల గొల్లలఁ గనులచల్లఁగఁ జూడ నోచినం దుల కెంతేని సంతసించు వారము. ఇట్లు క్షీర ధారకుఁ గఱవేర్పడిన యీ జనపదమునం గల సందుల, రెండుపూఁటలు నరికె వేయవలసినది కొనువారికి తప్పనిసరి; కావున నిచ్చటి గొల్లల కుటీరములే మా కిపుడు కులదేవతల గుళ్లు. అంతియగాక, అవధూతగారి సల్లాపముల కొఱకు, నిరుసంజల పది పదునేను నిముసముల కాల మెంతో విలువఁ గట్టుచున్నది. కులశేఖర భూపాలకృతమగు ముకుందమాలఁ దెనిఁగించిన మిత్రుఁడు, దొనకొండ లక్ష్మీకాంతదాసు గూడ నిచ్చటఁ జికిత్స వడయుచు, దినమున కొక గంటకాలము పురాణపఠనము గావించు చు, నద్దాన శ్రోతలకువిందుఁగొల్పుచున్నాఁడు. ఈతఁడు వలనుగని, యముద్రితమగు తన

నీతిశాస్త్రము (ఆంధ్రానువాదము) నాకడఁ జదువుటయు జరుగుచున్నది. తదితరులగు నెయ్యురతోడి సందర్శన సల్లాపములు తెఱంచు కోరానివి. కనుకనే నాకవధి తక్కువ యంటిని. అయినను వచ్చిన లేఖలకుఁ గ్రమముగ బదులు వ్రాయుచునే యుందును.

మా యారోగ్యము పెంపొందుచుండుట, మొదటనే సూచించినాను. ఇంత త్వరలో మేము స్వాస్థ్యము గాంచుచుండుటకు మాసక్రమ కార్యానుష్ఠానమే కారణమనఁజాలను. * నాన్నగారికి రోగులయెడఁగల యవ్యాజానురాగము సుహృద్భావము, చికిత్సకంటె నధిక తారాప్యాయనరకములై వ్యాధి బాధితుల నలరించి, వారి రోగవిముక్తికిఁ దోడ్పడుచున్నదనుట నిర్వివాదాంశము. ఉదయాస్తమానములు నవధూతగా రిచట రోగులఁ బరిశీలించుటలో, నిందలి యావరణమునఁ గల బయలు, గృహములు, స్నానశాలలు మున్నగువానిఁ బరికించి, యందెట్టి కశ్మలము నిలువగాకుండ జాగ్రత్తగ కనిపెట్టుచుందురు. కాని యొక్క ముఖ్యమగు లోపమును మాత్ర మిందు సూచింపక యుండఁజాలను.

ఇంతటి మహోద్దేశమున నిర్మింపఁబడిన యీ సదనమునకు, మఱుగుదొడ్లు లేకపోవుట యెంచు లకో! ఇది యొక తీఱని కొఱంత. ఏలన రోగులలో నడవఁజాలనివారు పలువురు; నడువశక్తి యున్న వారిలో సయిత మారోగ్యవిధుల నెఱిఁగి వాని ననుసరింపఁగల యుదారులీకాలమున నంతగ నగపడరు. కాబట్టి వేగు నంతకు రమారమి సదనవాసు లందరు, నారోగ్యసదన బహిర్భాగములను కల్మష భూయిష్ఠముగ నొనర్చుచుందురు. అయిన గ్రామ సూకరముల యాకృతినుండ నిచటి పాకీవాండ్రు పొంచియుండి, యీ యపరిశుభ్రస్థలముల శుచివంతములుగఁ జేయుచు, నారోగ్య సదన గౌరవము నిలువఁ బెట్టుచుండుట, సంతసింపఁ దగు సంగతి.

మీ నెచ్చెలి,

౭ తొట్టివైద్యము - అపక్వాహారము

ఆరోగ్యసదనము, లంక 13 11-38.

ఆయుష్మంతుఁడును అనుంగు మఱఁదియు నగు శ్రీ సి. వేంకటనారాయణకు - ఎక్సైజ్ సబిన్స్పెక్టరు, కడప.

అయ్యా,

అక్టోబరునెల 27 వ తేదిగల నీకార్డు చాల దినములు తడవుగ నేఁడందెను. ప్రకృతి చికిత్స కభిముఖముగ నీ సూచన యుండుట ముదావహము. తన్నిమిత్తమే 28 వ తేది యుదయము నీ సోదరితో నిచటి సదనము చేరినాను. దిక్కేండ్లుగ దేహములఁ బాదుకొన్న వ్యాధులు, నిశ్శేషముగ నంతరింపవలె ననినఁ, గొన్ని నెలలపాటైన నియతముగాఁ జికిత్స సాగింపవలె ననుట, పెద్దల యాదేశము ప్రకృతము చాలవఱకు నుపశాంతి చేకూఱిన దనవచ్చును.

ఆరోగ్యసదనముఁ జొచ్చిన మఱునాఁడే, యవధూత గారితో నీ విషయము ప్రస్తావించితిని. అనవసరమగు భారము, నీయొడలిలో

* అవధూత గారి నిచ్చటివారందఱు నాన్నగారనియే యందురు. మేము సయిత మటులే పిల్చెడివారము. వారిందలి స్త్రీలను, పురుషులను పసిబిడ్డలను గూడ నాన్నయనియే సంబోధించుచుందురు.

నానాఁట హెచ్చుచుండుటఁ గూడ, వారికి వ్యక్తము చేసినాను. అది నైజబలము వలని బరువు గాదనియు, నన్య పదార్థముల ప్రోవు వలని తూకమనియు, నట్టిది దిగిపోయి నైజ తేజ మొడఁగూడుటకు దంపతిసమేతముగఁ జికిత్సపడయుట యావశ్యకమనియు నవధూత గారు స్పష్టపరచిరి; కనుక మీ రిది గుర్తించుట బాగు. మరి తొట్టివైద్యముయొక్క మేల్మిని గూర్చియు, నపక్వాహార ప్రాశస్త్యమును గుఱించియు పెద్దల భావములఁ దెలిసికొనుటకూడ, మీకు నవసరమే. అవధూత గారు నీచెల్లెలి నుద్దేశించి భాషించిన యొక్క-ముఖ్యసందర్భమునుగూర్చి యిట వ్యక్తపఱచెదను ఇరువురును గమనింతురుగాక.

5-11-38 (రెండవవార ప్రారంభము)న అవధూతగారు మీ చెల్లెలినిజూచి, 'యెట్లున్నది నాన్నా పథ్యపానము'లని ప్రశ్నించుచు నీ క్రింది భావముల వెలుపఱచిరి. 'తండ్రి తన కూతు నత్తగారింటికిఁ బంపి, వారి యింటి సుఖ మేరీతి నున్నదమ్మా'యని యడిగినట్టు ఉన్నది నావైఖరి. బిడ్డయేమి చెప్పును ?'మో చేతిదెబ్బవలె హాయిగా నున్నది నాన్నా' యనును. "మిమ్ము కేవలము ఫలరసముతోనే యుంచి, మీ హాయినిఁగూర్చి ప్రశ్నించుటయు నంతే. ఈఫలాహారమువలన కష్టము లేదనను. దీక్షతో సాధించుటయే కష్టము. అదియుఁ గొంతకాలముమాత్రమే అనంతరము పక్వాహారమువలె నయ్యదికూడ సామాన్యమగు తిండిగా నేర్పడఁగలదు."

లోకమున నపక్వాహారమును మించినదిలేదు. ఆరాధనలలో నేకేశ్వరారాధనము, వైద్యములలో తొట్టివైద్యము, ఆహారములలో నపక్వాహారము నుత్తమోత్తమములు. తక్కిన వానిలోఁ గొఱంతలు మెండు. ఎట్టివెలితియుఁ గానఁబడని [illegible]మే.

ఒక్క తొట్టివైద్యముతక్క తదితర వైద్యములన్నియు హానికరము లనుట డాక్టరు కుహానే మహాశయుని యభిప్రాయము. ఆయుర్వేద వైద్య మందులకు గుణమీయవచ్చును గాని, అన్ని వ్యాధులను మాపు మాపఁజాలదు. పదునెనిమిది తెగల కుష్ఠులలో ఆ విధానమునకు పదు లొంగినే లొంగవు. తొట్టి వైద్యము వలన అవికూడ నంతరించుచున్నవి. మందులు రోగముల నడఁచిపెట్టుచుండును. ఎప్పుడైన మరల నా వ్యాధిబీజములు మొలకలెత్తి పెంపొందకమానవు. అడఁగియున్న రోగాంకురముల నన్నింటిని తొల్త నెసఁగఁజేసి, కూలంకషముగ వాని నిర్మూలించు నద్వితీయమగు శక్తి ఒక్క ప్రకృతిచికిత్సకే కలదు. ఈ చికిత్సవలన నా సదనమున గ్రుడ్డివారు చూపుఁబొందిరి. గూనివారికి దేహవికారము తొలఁగెను. ఇది కేవల మద్వైత సిద్ధాంతము. అన్ని వ్యాధులకు నొకే విధమగు చికిత్స ఒకే రీతిపథ్యమును. జమీందారు లీచికిత్సనొల్లరు. రోగులయ్యు చన్నీటి తొట్టిలోఁ గూర్చుండఁ జాలరు. అపక్వాహారమునకు అసలే యలవడ లేరు. జిహ్వాకింపగు విందులు గుడుచుచు, నాయుమానపర్యంతము కమ్మని గుళికలు మ్రింగుచు కాల మేదో యొక విధముగాఁ గడపనెంచు భోగులు వారు. అట్టి పెద్దలతో సందర్భానుసారముగ 'మా చికిత్స ఏమిచికిత్స లెండు, గ్రుడ్డివైద్యము, గొడ్లతిండిగదా!' అని యనుచుండువాఁడను. ఈ వైద్యవిధానమున



శ్రీ సీతారామావధూత, వారి ధర్మపత్ని.

నన్ని రోగములు సంతమందఁ గలవు; కాని యందఱును మేలు పొందఁజాలరేమొ!

ఈ విధానమున ఆహార నియతి ముఖ్యము. జీర్ణశక్తిని బట్టి పచ్చి తినుబండముల మితము హితమునగు రీతిని వాడుకొనవలయును. చికిత్స విడువక సాగించు దీక్ష, మిగుల నవసరము. అట్టి వారికి తీఱరాని వ్యాధి యుండఁజాలదు. కాఁబట్టి యీ చికిత్సకు దీక్షయు, నాహార శుద్ధియు, మితము నావశ్యకము.

నేనును నాభార్య యచంచలమతియు నీ రోగుల మయ్యు పథ్యము విడలేదు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకొనరాదనియు మందులు తినరాదనియు పక్వాహారము తాఁకరాదనియు పదునై దేండ్ల క్రిందటనే దీక్షపట్టి నిల్చినాము. అది యవిచ్ఛిన్నముగ సాగుచునే యున్నది. అపక్వాహారము దేవతల యాహారము. ఎంతో పుణ్యశీలురైననే యద్దానికై నోచియుందురు. తదన్యులకు దుర్లభము. ఒక్కొక్కరు జీవమాన పర్యంత మపక్వాహారమే సాధింప స్థిరసంకల్పులు గావలయు. అద్దాన రోగభయ ముండదు. ఐహిక జీవనము సులభమును సుఖవత్తరము నగును. అప్పుడు నారు లోకమున కెంతో తేలికగాఁ దోడ్పడఁ గలరు. మా బ్రతుకు కాలమున, మేము మా దృష్టిని అపక్వాహారము వైపు మరల్చిన పిమ్మటనే, సోదరవర్గమునకు నెక్కుడగు సేవచేయఁ జాలియున్నాము. మా దేహ సౌష్ఠవమునకును పుష్టికిని ఎట్టి నష్టియును లేదు. నేనొక నాఁటి యుదయమున దారినిఁ బోవుచుండ, నా వెనుక నన్నంటి వచ్చుచుండిన పాంథులలో నొక్కఁడు తన సహచరునకు నన్నుఁ జూపి 'అవధూతగారెప్పుడును పళ్లే తినుచుందురటరా' అనెను. ఏమిట్రా యిలా దున్నలాగున్నాడే, పండ్లు తినునందువు? అన్నాడు రెండవవాఁడు. ఇది తప్పుగాఁ దలంపఁజాల. అపక్వాహార సేవనముఁ దేహ పాటవము చెడుననుట పలువుర నమ్మకము. అది కల్ల. కాఁబట్టి చికిత్సకుఁ దరువాతగూడ నపక్వాహారముతో నుండవలయుననియే, నే నెల్లరఁ గోరుచుందును. ఈనెల 8 వ తేది మంగళవారము నాకు ప్రితదినము. ఆ పర్వతిథిని నేను నాయింట మీకు నాతిథ్యమీయ నున్నాను. అపక్వాహార రుచిని మీరు గ్రహించినఁ జాలునని వచించిరి.

కేవలము తామస రాజస పక్వపదార్థములఁ గైకొన్నఁగాని, జగత్తుం హాయిఁ బొంద లేమని భావించువారికి ఈ సూక్తులు రుచింపవేమొ!

మీ బావ.

౮ అపక్వాహారము - అమృతాశనము

లంక, 13-11-38

శ్రీమతి సౌభాగ్యవతి మాతృశ్రీ రూపనగుడి గౌరమ్మగారికి, బళ్ళారి.

తల్లీ,

ఎనిమిదేండ్ల క్రిందట, బ్రహ్మరథోత్సవసందర్భమున నేను కుటుంబముతో పంపా (హంపీ) క్షేత్రయాత్ర సల్పి మరలు సందర్భమున, బళ్లారికి వచ్చియుంటిని. అపుడు పదిదినముల కాలము మాకు మీయింట్లో బసయై యుండెను. మేము భోజనప్రియుల మనుట మీకు వేద్యమే. కాన ఆదినములలో మీరెంతో మక్కువతో పలువంటకములు చేసి, మాకు వడ్డించినారు. అట్టివి తఱుచు జరిగినవి.

కాని, యింతకాలముగ మీ రొక్కనాఁడైనఁ జేసిపెట్టని వింతపదార్థములతో, మొన్న నే

మాకు విందొనగూడినది. అది జరిగినది మొదలు, దానిఁ గూర్చి మీ కొక చిన్ని కమ్మ పంప మరియుచుండినవాఁడను. ఆ ముహూర్త మీ నిముసమునఁ గుదురుట యొక విశేషమే.

ఇచటి వైద్యులగు శ్రీ సీతారామావధూత గారీ నెల 8వ తేది మాకుఁ దమయింట నాతిథ్యముఁ గొను పర్వదినముగా నిర్ణయించి యుండిరి. నాఁటి వేఁకువనే తలవని తలంపుగా నాకు బెజవాడ పయనము తగిలెను. నాఁడు సౌ॥ సావిత్రికి మాత్రమే ప్రసాద మందినది. మరల పదవ తేది మే మిరువురము విందున కాహ్వానింపఁ బడితిమి.

మేము వడ్డనసాల చొచ్చునంతకు, విస్తీర్ణ పత్రములు, పెద్దయరటియాకులు రెండు సిరి చాఁపల మ్రోల నెదురెదురుగ వైవఁబడి యుండెను. ఆకుల మధ్యభాగమున రెండు రకములగు వంటకములు, వానిచుట్టు ఆకుల కొనలలో నాఱువిధములైన పచ్చళ్ళు, ఒలిచిన యొక చక్కెరకేళి వడ్డింపఁబడియుండెను. అందు మున్ముందు మా దృష్టి నాకర్షింపఁజాలినది, మల్లెపూరేకుల యణువుల ప్రోవువోలె, తెల్లదనమున నిగ్గులు గుల్కు నన్నపురాశి. దాని ప్రొత్తున మనోహరాకృతిని నెలకొన్నది చిత్రాన్నము. తక్కినవి చుక్కకూరతో, సెనగపప్పుతో, దోసకాయలతో, వంకాయలతో, బెండకాయలతో, వెలగకాయలతోఁ జేసిన వ్యంజనములు ఎండింపక వేగింపక యుడికింపక సిద్ధముచేసిన పచ్చి తినుబండములవి.

నాకు వడ్డించిన యన్నపురాశిఁ జూడ 'ఇంత తినగలుదునా' యను సందియము తోఁచెను. మొదటనే కొంత తీయించితిని. జనన మాదిగఁ బక్వాహారములనే యమితముగ భుజింప నలవడినవారము. మఱి ప్రతిశనివారము పర్వదినమే. అందు మధుర భక్ష్యములకు మరగినవి నాల్కలు. కాని పచ్చితిండ్లు బొత్తిగా నొల్లవనియే మా నమ్మకము. అట్టి విచారము తోడనే ప్రథమ కబళము నోట నైచుకొన్నాము. అంత ఏమి చెప్పవలె? విడువమనసు రాదయ్యె. పదార్థము లన్నియు గమ్మదనముఁ గుప్పుమ్మ, శుచియు రుచియుఁబొంది, యెంతే నొప్పిదములుగ నుండినవి. ఒరు లాడుకొనునంత విరసములుగావు. చుక్కకూర, వంకాయలు, బెండకాయలు సలఁచి యాయత్తపఱిచి యుండినను, నసురుదనము వహింపలేదు. అన్నింటిలో దోసకాయపచ్చడి 'సెబా'సని పించెను. నేను మెండుగ వాడుకొన్నదదియే. అసలు నాకు పులుపు గిట్టదు. దాని వెలితికి ఉప్పు భర్తీచేయువాఁడను. ఈ పచ్చళ్ళలో నన్నింట పులుసు మితిమీఱి గలదు. మనకంటె నిచ్చటివారు పులు పధికముగా వాడుదురు. ఉప్పుగాని సైంధవలవణముగాని కూరలం దుపయోగించుట, యీ శుద్ధసాత్త్విక కుటుంబము పదునై దేండ్ల క్రిందటనే మఱచిపోయినది. ఈ కారణములవలన నా కవి పూర్తిగ నని ష్టముఁ గూర్పవలసియుండెను. కాని యీ వఱకుఁ దీయించిన యన్నపుఁగొఱంత మరల పూరించితిని. తొట్టివైద్యమున చింతపండు వర్జ్యమందురే యనునది నా కపుడు తోఁచిన యనుమానము. అపక్వాహారమున నిట్టి నిషేధము లేదనుట యవధూతగారి సమాధానము. అవధూతగారి యర్ధాంగి శ్రీమతి యచంచలమతీదేవి, ప్రశాంతభావ పరిపూర్ణ యన్న

పూర్ణ కీడగు నుదారగుణాలయ; మీకువలె నమృత హస్త మామెది. తనయింట ననవరతము నతిథులెంత సంతృప్తిగ పాపడిన నంత యెక్కుడుగ సంతసించు నిల్లాలు. కాని దయా విలసితములగు నామె వీక్షణముల నుండి అసంతుష్టి యపుడపుడు తొంగి చూచుచుండెడిది. బహు దూరమునుండి రాకరాక వచ్చిన యతిథులకుఁగూడ నపక్వాహారమే వడ్డింపవలసి వచ్చెనే యను విచార మా దొడ్డతల్లి యసంతుష్టి కర్థమయియుండును. మాకు మాత్ర మానాఁటి యపక్వాహార ముగాదివిందునకై యమర్చిన యమృతాశనమువోలె నాప్యాయనకరముగనే యుండినది.

పుత్త్రి సదృశుఁడు.

౯ అమృతాశనము — అమృతహస్తము

ఆరోగ్యసదనము: ౨౦౬.

శ్రీమతి రూపనగుడి గౌరమ్మగారికి, బళ్లారి.

తల్లీ,

మా మొదటి విందునుగురించి మీకు విన్నవించియుంటిని. రెండవదిగూడ మొన్ననే సాధనాశ్రమమందు సాగినది. అద్దానిఁగూర్చి మనవి సేయ కుండలేను.

ఈనెల 14 వ తేది మధ్యాహ్నము రెండవ స్నానమైన పిమ్మట, అవధూతగారు వచ్చి మమ్మును దమ సాధనాశ్రమమునకుఁ గొని పోయిరి. అచ్చట 11 గంటలకు సరిగా వడ్డన జరిగెను. ఎస్. ఆదినారాయణరెడ్డి అనువారు * హఠాత్తుగ మా పఙ్క్తికి వచ్చిరి.

నాఁడు వడ్డించిన యాహార పదార్థములందు విభిన్నత (Variety) హెచ్చుగా నుండెను. ఒకచారు, రెండువిధముల యన్నములు, ముత్తెఱగుల పప్పులు, నాల్గురకముల ఫలములు, అయిదు తెగల పచ్చళ్లు విస్తళ్ల నలంకరించి యుండినవి. కూరలలో చారు, అన్నములలో విచిత్రపద్ధతి నొప్పుపులిహోర, వ్యంజనములలో మామిడికాయ పచ్చడి, పండ్లలో కాబూలుదానిమ్మ, టొమేటా, సీతాఫలములు, పప్పులలో వడపప్పు, వింతరకపు వేఁడిసెనగలు, ముంతమామిడి పప్పు, మలినాఁటి విందున నవ్యపదార్థములు.

నేను వడ్డనసాల ప్రవేశించి, నాకు నియతమైన స్థానమునఁ గొలువుదీఱుచున్నట్టే, యచంచలమతీదేవిగారిని జూచి, అమ్మగారూ, నేఁడు నేనే పదార్థము తీసిపెట్టఁ దలంచుకో లేదు. మిలిగింప నసలే యుద్దేశించుకో లేదండీ, యంటిని. ఆమెగారు వికావిక నవ్వి, వదనేందుమండలమున పండువెన్నెలల మెండుగఁ గాయించిరి. ఆరగింపు ప్రారంభింపఁగనే, నా కభిముఖమై భుజింప మొదలిడిన ఆదినారాయణ రెడ్డిగారిని గాంచి, 'వంటలరుచి యెట్లున్నదండీ' అని యడిగితిని. ఇష్టానిష్టముల సూచించు ధ్వనితో 'ఉన్నదొక విధముగా' అన్నారు జాఱికగా. అట్టె రెడ్డిగారే, 'మీకు జీర్ణముగాదేమొ భద్రము సుమండీ' యని యవధూతగారు హెచ్చరించుచున్నను, దోసకాయ - వెలగకాయ - చుక్కాకు మొదలగు పచ్చళ్లును, చారును కొసరి కొసరి వడ్డించుకొనుచు ఘుమ్మలముగ భుజించి, గట్టునఁ

* ఒకగొప్ప శ్రీమంతుఁడు, నెల్లూరిమండల వాస్తవ్యుఁడు, ఆంధ్రాంగ్లభాషావిదుఁడు, రుచ్యతమములగు నెల్ల పక్వపదార్థముల చవి, సమగ్రముగ నెఱింగిన భోజనలాలసుఁడు, పదేండ్లనుండి నరముల దౌర్బల్యమునలనను, అజీర్ణ

ద్రేచి లేచిరి. వారియాకు కడిగివైచిన చందమయ్యెను.

నా విస్తరిలో మిగిలినవి సీతాఫలబీజములును, తొక్కలును మాత్రమే. కట్టు చారన్నఁ జాల నిష్టముతోఁ ద్రావువాఁడను. దానికి మించిన రక్తి నాకుఁ గూర్చునది పోళిగచారు. భక్ష్యములలో నా విషయమున పోళిగలు మొదట చెప్పి, లడ్డులు తరువాతఁ జెప్పవలెను. నాఁడు అవధూతగారి యింట సపక్వరీతి సిద్ధపఱిచిన తీపారుచారు, పోళిగచారునకుఁ దీసిపోవునని చెప్పనోప.

నాఁటివడ్డన నాన్న (అవధూత) గారిదే. వారు చిరకాలానుభవము గల వైద్యభూషణులు, నాడీజ్ఞానమం దద్వితీయులు. ఎవ్వరెవ్వరి కెంతెంత పదార్థమవసరమో యంతమాత్రమే విస్తళ్ళలో నమర్చియుంపఁ జాలుట, యొక విశేషము గూడ. 'మీరు తులఁదూఁచినట్లు వడ్డించినారండీ! మానవ జీర్ణాశయ బలాబలములఁ బసిపట్టు విద్యనయితేము మీకు నేర్చినట్లున్నదే!' అని యవధూతగారితో నవ్వుచు నుడివి, నేనును విస్తరికడనుండి లేచితిని.

మరల నీనెల 20 వ తేది వేకువ లడ్డులు (అపక్వపదార్థము) చేసి, యిచటి నా యనుంగు శిష్యుని (వి. పాండురంగారావు) తోడ, అవధూతగారు మా గదికిఁ బంపిరి. వాని యాకార విధానము, మార్దవము, మాధుర్యము, నం దుండి వెడలు నింపగు తావులు, ప్రాయిమీఁదఁ బరిపక్వములైన లడ్డూల కుండవు. తీఁపి సావిత్రి కంతే యిష్టముగూర్పదు. నాఁడు వచ్చిన లడ్డుకముల దానొకర్తయే యరడజను దాఁక కాఁజేసె. మిగులు వానికై కనుపెట్టుకొని యుండెను.

మా పంతుల (యజమానుల) వారి 20-11-38 గల జాబులో "మీరు కోరఁగిన యపక్వాహారపు విందు మా కాశ్చర్యముఁ గొల్పుచున్నది. అన్ని రుచ్యము లగు వంటకములు పక్వము చేయకయే చేయఁబడుచున్నవా! నా భార్య తద్విధానముఁ దెలిసికొనఁ గుతూహలపడు చున్నది." అని వ్రాసిరి.

అవధూతగారు వారి యింట నెవ్వరికిని పక్వపదార్థములతో విందొసఁగుట సామాన్యముగ సంభవింపదు. ఈ నెల 30 వ తేది వారి గురుస్వాములగు శ్రీ రంగావధూతగారి వార్షికారాధనము. అట్టి సందర్భమునఁగూడ నిచ్చటికి వచ్చు బీదలకు, భాగ్యవంతులకు సయితము అపక్వపదార్థములతోడనే సమారాధన మొనర్చు తలంపు వారికి మెండు. కావున రెండుతడవలు నపక్వాహారపు టన్నప్రాశనమే మా కామెత యొసఁగినది. మీరు వానిఁ గావించు విధానము నెఱుఁగఁగోరుట హర్షదాయకము. మేము తద్విధానము గ్రహింపఁజాలినాము.

ఆ మార్గము ననుసరించి నా భార్య యొకటి రెండు పర్యాయములు వ్యంజనములు, చారులు నాయితము జేసెను; కాని నా కవి యేమాత్రము రుచించినవి కావు. అవధూతగారి

వ్యాధివలనను బాధపడుచు, మందుమాఁకులకై యైదు వేలదాఁక వెచ్చించి, యేమియు నారోగ్యము గుణముఁ గానక, యీవల రెండు నెలల కాల మపక్వాహారనియతిపై నుండి, యిపుడిపుడు ప్రకృతిచికిత్సఁ బొందుచున్నారు. ప్రాకృత చికిత్సావిధానమున కవసరములగు పరికరములు స్వయముగ సిద్ధముచేయించి యుంచుకొన్నారు. రు॥ 120/- ల విలువగల వీరియాదిత్యపేటిక యన్ని ముఖముల నుండి యొక్కట నెగిని సూర్యకిరణముల నాకర్షింపఁ జాలినది.

యింట నొసర్చిన పదార్థముల మార్దవము గాని, మాధుర్యముగాని, కమ్మదనపు వాసన యించుకంతగాని, వానికిఁ దవులనే లేదదేమొ! అపక్వాహారపదార్థములను మేళవించుటలో సిద్ధహస్తు లవధూతగారు. ఇరువది రెండేండ్లు నుండి వానిఁ జేసి చేసి, వారి యమృతహస్తముల వ్రేళులు దివ్యజ్యోతుల నార్జించుకొన్నవి. అట్టి యదృష్ట మొరులకుఁ బ్రాప్తించెనేని, నిర్జీవమగు పక్వభోజనముఁ గలనైన నాసింప నెంతటి తెంపరియేని సాహసింప దలంపఁ గొనునే!

—పుత్రి సదృశుఁడు.

౧౦ ప్రమాదకరముగాని ప్రాకృత చికిత్స - భేద మెఱుఁగని భిషగ్వరుఁడు

ఆరోగ్యసదనము, లంక, 15-11-38.

శ్రీ సి. వి. నారాయణ బి. ఎ. ఎల్. టి. గారికి, ధర్మవరము

భ్రాతృసత్తమా, నమస్కృతి శతము.

"ప్రకృతిచికిత్స మనకు పరిచయమైనది కాదు. అందువలన మనసునకు చాల కష్టముగ నగపడును. అంత కఠిన చికిత్సను భరింపఁగల మనోదృఢము నా సోదరిగారికి గలదా? మీ బంధువులును మిత్రులును మీ దేహస్థితిని పలుమాఱు విచారించు చుందురు. కాఁబట్టి సంగతులు తెలియఁజేయుఁడు" అని మీరు 7-11-38 న వ్రాసిన జాబును పంపిన (మని యార్డరు) రూ 15/లును అందికొంటిని.

ప్రాకృతచికిత్సతో నింతదనుక మనకుఁ బరిచయములేని మాట నిజమే. కాని యది కష్టమైనదియు కఠినమైనదియు మాత్రము గాదు. తొలుత నుపవాసదినములు మూఁడు నాళ్ళు నొకింత నిమ్మరసముతోడనే కడపవలసి యుండును గాన బడలిక యేర్పడుట సహజము. మఱుదినము మీ సోదరి తల్లడపడుచుండఁగ అవధూతగారు వచ్చి చూచిరి. రెండవనాఁడు దేనితలైన నుండలేరు. అది దాఁటిన నిరాయాసముగ వ్రతము సాగఁగలదు. అలఁతి పొవ్వుటకు శిరస్స్నానము మంచిది అని వచించిరి. తరువాత ఏటిలో నొకటి రెండు మునుకలు వేయింపఁగా ఆమె యారట మడఁగి పోయినది. ఉపవాసానంతరము తూకమున నేను 96నుండి 18 పౌనులు తగ్గితిని. మీ సోదరి తగ్గినది 12 పౌనులు మాత్రమే. రెండవ వారము చివరనుండి వ్యాధిలక్షణములు రూపుమాయఁజొచ్చెను. ఇపుడు నీరసము మిగిలినది.

ప్రాకృతచికిత్స మనవైపున లేదు. కావున దానిఁ గూర్చి యచ్చటివారికి భయము తోఁచుట వింతకాదు. ఆ విధాన మలవాటులో నుంచు నీ ప్రాంతమందే కొందఱికిది చిత్రమై కనుపట్టుచుండును. అయినను నిరపాయకరమగు వైద్యమిది. ఇచటి చికిత్సకులు (శ్రీ సీతారామావధూతగారు), చిరకాలము క్రితమే దీనియుపయోగ్య ప్రయోజనము గుర్తించి యనువర్తించిన సాధకులు. అవధూతగారికి తొట్టివైద్యమునందే గాక, హోమియోపతి ఆయుర్వేద వైద్యములందును విశేషానుభవము గలదు. వాని మూలమున నయోచితముగ వారార్జించినది ముప్పదివేలకు మించియుండును. విజయవాటిక (బెజవాడ)యందలి వీరియాయుర్వేద నిలయమున వేలకొలంది రూపాయల

వెలగల మందు లాయత్తపఱుపబడి యున్నవి. కాని తొట్టివైద్యమున వారికిఁగల యభిమాన మితర వైద్యములందు లేదు. ప్రాకృత చికిత్స బొత్తిగ నొల్లని భోగలాలసులకు మాత్రమే తదితర విధానముల నవలంబించుట. ఆ విధానములకుఁగూడ లొంగని మొండి జబ్బులకు స్వాభావికజల చికిత్సయే శరణ్యమగుచున్నది. ఆయుర్వేదవైద్యులును, ఆంగ్లవైద్యవిద్యావిదులును, వారి పత్నులునుగూడ ప్రకృతి చికిత్సకు వశులగుచుండుటయే దీనిప్రాశస్త్యమును గొప్పతనమును జాటుటకగు నిదర్శనము. వివిధములగు వైద్యములకై వేనవేలు వెచ్చించి, యన్నింట నాసచెడి, నమ్మకముఁ గోలుపోయి, బ్రదుకునం దనుమానము తోఁచిన వ్యాధిగ్రస్తులు పలురకములవా రిప్పుడీ సదనమున చికిత్స పొందుచున్నారు. అందు ముఖ్యముగ నొక్క రోగిని గూర్చిమాత్ర మిచ్చట ముచ్చటించెదను.

అంతర్విద్రధి (Gastric ulcers) అను ప్రేవుల లోని పుండునలనఁ బీడింపఁబడుచున్న దావిడ, నెల్లూరుమండల నివాసిని, ఏబదేండ్ల యీడుఁగలది. జానగూఁడ బోవని యస్వస్థస్థితిలో సదనముఁ జొచ్చినది. ఆమె కొడుకులలో ప్రథముఁడు ఆయుర్వేదమునఁ జక్కని ప్రవేశముఁ గన్నవాఁడు. ♦ మఱొక్కఁ డాంగ్ల వైద్యమున నిపుణుఁడు. * అటు లుండియుఁ బ్రకృతి చికిత్సయందు వారికిఁ గల విశ్వాసమే సెజ్జనుండి లేవలేని తల్లి నింతదూర మనుపఁ బ్రేరేచినది. వచ్చిన మఱునాఁడే యా స్త్రీ వ్యాధి సుతిమించెను. అంత ప్రాణసంశయావస్థయు. అసువులు పోయినవనియే యిచ్చటి యెల్లర భావన. కుమారులకు తంతి గొట్టుట యైనది. సంశయాకులస్వాంతులై వారు దిగినారు. మఱునాఁటి వేకువ మరణశయ్యనుండు నా బలహీనురాలిని చన్నీటితొట్టిలో నుంచుట కెవ్వరును వెనుకంజవైవలేదు. అంతట రోగికి చలన మబ్బినది. ఆమె కనులు విప్పుటయు, నోరు తెఱచి మాటాడుటయుఁ, గ్రమముగ నేర్పడినవి. మేము సదనముఁ బ్రవేశించునప్పటికి, ఈ వ్యాధిబాధిత గోడలు పట్టుకొని తారాడ నేర్చియుండెను. ఇపుడు తోడుగొని తిరుగాడు దశఁ బ్రాపించినది. ఆమె కిఁకఁ జేటులేదు. కావుననే ప్రకృతి వైద్యము ప్రమాదకరము గాదంటిని.

చికిత్సకులగు అవధూతగారు అభేదహృదయులు. వ్యాధిగ్రస్తులు పండినపక్కపై వారిప్రక్కనే కూర్చుండి రోగబాధితుల వెన్ను నిమురుచు, వారు పాటలు పాడుచుండఁ దాము పరవశులగుచుందురు. తాము వైద్యులనుకోరు. రోగులలో రోగిగా నుండు స్వభావము వారిది. ఒకనాటి వేకువను కొన్ని యవసరసందర్భములను గూర్చి వారు నాగదిలో ప్రసంగించుచుండిరి. అప్పుడొక స్త్రీ చరచర నడచివచ్చి 'నాన్నగారూ, అమ్మ యేడ్చుచున్నదండీ! కష్టముగ నున్నదేమొ!' అనెను. "మంచిది నాన్నా, ఆమెతో నేనుగూడ నేడ్చెదను. నవ్వెడువారితోడ నవ్వెదను. కష్టమందువారందఱు నాబిడ్డలు. తుష్టిఁబొందువారు మీవారు. మొదటనా వెఱ్ఱినాన్నను చూతేము. 'పదపద'" మని వికావికనవ్వుచు, దిగ్గన లేచి, దడదడ నడిచి

♦ ఇప్పుడీతఁడు తన పత్నితోఁ దాను నిచటఁ బ్రకృతిచికిత్సకుఁ దలవాల్చియున్నాఁడు.

* ఈతని భార్య నేఁడిచట అజీర్ణవ్యాధికై చికిత్సపొందుచున్నది.

వెళ్ళిరి. ఆయనగారి నిరాడంబరమగు వాలకము, సౌజన్యము, సౌహార్దముఁ జూచునన్ని నిముసములు శ్రీరామ కృష్ణ పరమహంస, వెన్నెలలు చిందు నెమ్మోమునఁ జెంత నొద్దికమెయిఁ గూరుచుండి యింపుగుల్క భాషించుచున్నట్లు తోఁచునే కాని, తదన్యము గాదు. అట్టియవధూతగారి యమోఘామృత రసపూర వీక్షణ ప్రసారముల ప్రాపున, నిచ్చటఁ బ్రకృతిచికిత్స సాగుచుండుట యాంధ్రుల యదృష్టభాగ్యమున ననవచ్చును.

— మీ భ్రాత.

౧౧ ప్రకృతి - పరతత్త్వము

ఆరోగ్యసదనము: లంక 16-11-38.

శ్రీ ఎల్లమరాజు వేంకట నారాయణభట్టు గారికి - పరిగి.

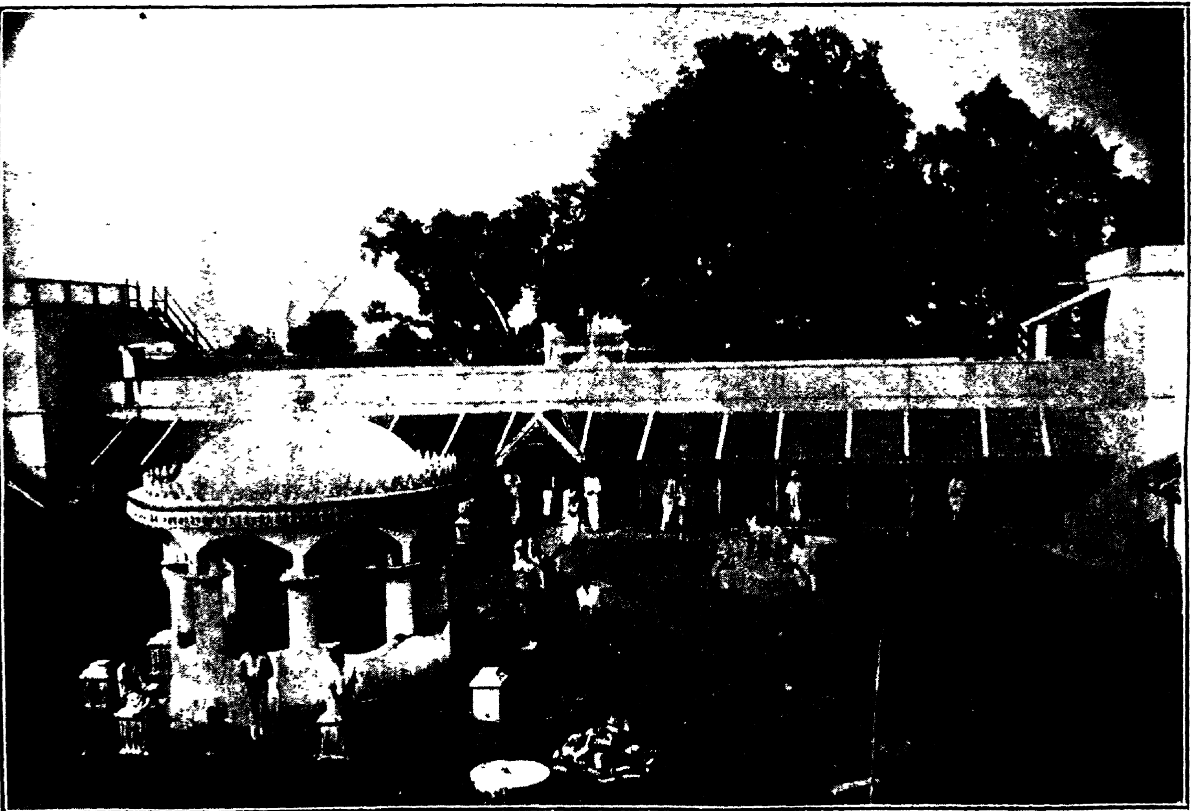
సఖా,

నిజము. జీవన సౌభాగ్యానుభవస్థాన మగు నారోగ్యసదనమునఁ జేరు భాగ్యము సిద్ధించుట, నాకును ముదావహమే. ఈ ప్రేరణ పరిగికి వచ్చుటచేఁ గలుగలేదు. 1937 ననే నాలో పొడమియుండెను. అదనునకై నిరీక్షించియుంటి నంతే. ఋత్వనుగుణముగ సౌ॥ సావిత్రి జబ్బుపడెను. మీరు నన్ను రమ్మని వ్రాయునప్పటి కామె లేవ లేనిస్థితిలో నుండుట మీకు దెలియును. బడిపనులతో గృహవ్యవహారము పైకొనుటవలన నాలో నస్వస్థబీజ మంకురించి, క్రమాభివృద్ధిఁ బొందినది. అంతఁ బ్రకృతి సేవకై స్థానాంతరము వెడల మేము మంతనములు సాగించుచు, ఎం. వి. కృష్ణారావుగారి కా విషయము వ్రాసి, వారి ప్రతిలేఖకై నిరీక్షించి యుంటిమి. ఈ సందర్భమున మీనుండి జాబువచ్చెను. 'బక్కచిక్కి చరమస్థితిలో నుండు ఈబీద చెలికాని యొద్ద నొకపూఁట కడపి పొండు.' అని యెంతయు నాదుర్దాతో మీరు వ్రాసితిరి. మా కుటుంబ పరిస్థితులను గూర్చి గ్రహించిన పిమ్మటఁ గూడ, నేఁత తొందరగ వచ్చిన నంత మేలను భావమే మీ రెండవజాబు సూచించినది. మఱుమాట లేక పరిగికి వచ్చి మీకడ వాలితిని. మీరు హాయిగ నుండుట కానందించినాఁడ కాని యస్వస్థస్థితిలోనున్న నన్ను రమారమి 140 మైళ్ళ దవ్వునఁ గల పరిగికిఁ బిలువ వలసిన ప్రమేయ మెద్దియో తేలదయ్యె. "నన్నెందుకు బిలిపించినారంటే తోప కేదో చెప్పి సాగనంపితిని. ఇంతే' అను మీ నేఁటి వ్రాయసమునఁ గల వాక్యముఁ బట్టి, శోధనకై తా మాలాగు గావించి యుందు రనుకొనవలసె. లోకము పోకడ పలుభంగు లందురు. అందు పరతత్త్వ విచారము సేయని వింతప్రకృతి యిట్టిద యేమొ!

మీపుస్తకము(మీరు నాచే నిడిన వ్రాతప్రతి) నేఁడు నాయొద్ద నున్నది. సాంతముగఁ బరిశీలింపఁ గోరుచు, పేరుఁ బెంపులు లేని తత్కృతిని నాచేత నుంచు నప్పుడది యుపవాస చికిత్స యనుకోలేదు. నేనావఱకే యీ విషయముఁ దెల్పు పుస్తక మొండు చదివియుంటిని. అయ్యది ప్రకృతి నిలయము (విజయవాటిక) వారి ప్రచురణ మగు నుపవాసచికిత్స. మీ గ్రంథముఁ గూడ దరువాత సాకల్యముగఁ బఠించినాఁడను. రెంటను గొన్నికొన్ని పట్టుల గొంతయంతరము గన్పట్టెడిని. చీమలబారు వంటి యక్షర పఙ్క్తులలో, రమారమి రెండువందల పుటల విరివిగలది మీ లిఖిత

ప్రీతి. అనవసర మగు మాటలపోగ్రు. దాని నేబది పుటలకుఁ గుదింపవచ్చును. వాచకుల కాలసౌకర్యార్థ మింక నెంత సంగ్రహించిన నంత మంచిది. గ్రంథ మింత విస్తరముగల దయ్యు చదువరికి భావము గోచరముఁ గాని యదు. జాతీయముగాని వచన రచన,ఒదుగుఁ బొదుగులేని వాక్యముల కూర్పు ఏనాటి వాఁడో యే యుద్దేశముననో యే భాషనో వెలువరించిన యనుభవముల నుభయ భాషలఁ దుల్యమగు పాండితీప్రకర్ష గాని, తాఁబలుకఁ దలంచిన విషయమునఁ జక్కని యనుభవము గాని లేని మఱొక్కరు తికమకగాఁ దెనుఁగు సేయుటచేత నిట్టివి పుట్టునో కనుఁగొన నెంచు వారి కిది యొక మచ్చుగా నుండఁగలదు. ఇఁకఁ బ్రకృతి నిలయను వారి యుపవాస చికిత్సా గ్రంథమందలి రచనము దోషభూయిష్ఠము. అయిన నది భాషకొఱకు వ్రాయఁబడినది గాదుగాన, నేనది యొక గొప్పతప్పుగాఁ గొనను. శైలిమాత్రము లేఁతపాకమునఁ బడి నది. ఇఱుకులు - డొంకలు - మెలికలు, లేని సరళమగు పదవిన్యాసము. కావున భావ ప్రస న్నత కందుఁ జాలినంత వలను గలదు. ముఖ్య కారణము తత్కృతికర్త యుపవాస చికిత్స నిష్ఠమెయి సాగించి యందనుభవము గడించిన సాధకుఁడగుట. మఱి యన్యభాషలోఁ జాలి నంత చొఱవఁబొంది, యొరుల భావముల స్వాయముగ గ్రహించి, సమయోచిత భంగి వానిని సంగ్రహించి, హితమును మితమును అగురీతి నటనటఁ బొదిగింపఁగల సమర్థుఁ డాతఁడు. పుస్తకమంతయు వందపుటలపరిమితి నుండవచ్చును. అందు స్వానుభవాంశములు వ్రాఁతప్రతిలో మీరు చొనిపిన పరుల భావములు పూర్తిగ సూత్రప్రాయముగఁ జెందఁ బడినవి. కావునఁ దెనుఁగున నుపవాసచికిత్స లేని కొఱంత యిప్పటి కయ్యది తీర్పకపోదు. పుస్తకరూప మిత్రములుగ నుండఁదగిన హిత దాయకములగు కృతులు, గాథలఁ దడవక, జాతీయతను గోల్పోక, లలిత శయ్య నుండినఁ గాని, ప్రకృతి సిద్ధాంతముల యందాదరము నాసక్తియు నున్న సామాన్య జనులకు వాని లోని పరమార్థము గోచరమగుట కష్టము.

ఇఁక మూఁడవ యంశముగఁ జనువఁదగినది వేద మొక్కటియే యనియు, నది తెనుఁగున లేదనియు, దానిఁ జనువని చదువు నిరుప యోగమనియు, చదువఁదగిన పుస్తకములన్నియు నేను చదివితిననియు వ్రాసితిరి అదియథార్థ కథనమే కావచ్చును. కాని చదువు వేఱు. అనుభవము వేఱు. శాస్త్రములు నుపః పత్తులు సవ్యాఖ్యానముగ బట్టి పెట్టి వానినిరర్గళధారతో గంటలకొలంది నుపన్యసింప నేర్చి, యద్దాన నొరుల నలరింప నోపెడు చయనులవారి కర్మ పరిత్యాగము, ఆనాఁటి యుపన్యాసాంతమునఁ దనచేత నెన్నిరూకలు రాలవచ్చునని తల పోయుచు, శ్రోతలవంక సతృష్ణోత్కంఠతోఁ గనులు పెట్టుకొని తనవైపువచ్చు భక్తులను లెక్కిడుకొనుటతో నంతరించు చున్నది. అను భవమునకు రాని చదువు తూకమున నెంత యెక్కుడు భారము వహించునో ఫలమున నంత తక్కువయు. వేదము లోకోత్తరమైన కృతి కావచ్చును. జీవయాత్ర పరిసమాప్తిఁ గావించుచు, నది మానవుని జన్మసఫలతఁ బొందించు ప్రధాన మార్గదర్శినియుఁ గానోపు. విద్యకు వివేకమునకుఁగల యర్థార్థిసంబంధ మనుభవరీతి నెఱింగి దానిచేఁ బరమాత్మ



ఆరోగ్యసదనము, పటమటలంక.

తత్త్వము భావవీథిని నిలుపజాలిన విజ్ఞానికి శ్రుతులతోఁ బనిలేదు. వాని వల్లించు శ్రమయు వానికి వలదు. సర్వ వేద్యుఁడగు లోకగురుని నిర్వ్యాజమగు ననుగ్రహ భాగ్యమున నిరంతరము మానవుని కనుల మ్రోలఁ బెంపొందుచుండు ప్రకృతియే, వానికిఁ బరమోత్కృష్టమగు వేదము. యుగముల తరఁబడి పారంపర్యముగ సాక్షాత్కరించుచు, తన్ను బఠించువారికి వలయునంత విజ్ఞాన మనునిమేషముఁ బ్రసాదింప నెగడుచుండు నుత్తమోత్తమమైన యామ్నాయమగు ప్రకృతినిఁ జూచి యద్దానఁ బరతత్త్వగరిమ నూహింపజాలని నరుఁడు అర్థమెఱుఁగని యనుభవమునకు రాని వేదము లెన్ని పారాయణ మొనర్చినను వ్యర్థ ప్రయాసమే. కనుక తెనుఁగున లేని వేదము నవగాహనగాని మఱే భాషనుండియో మోఁతదండుగఁగ ననువదించి తన్మత సిద్ధాంతములకు మూలమునకు విసముపోయ నెవ్వరును గష్టపడకుందురు గాక. ఏలన అనుభవమునకు నతీతములై యంతుగానని వగు విజ్ఞాన కోశముల, నన్యవాఙ్మయమునుండి, చదువరి కవబోధముగాని ఫక్కిని, సంపుటములకొలందిఁ దెనుఁగున దిగుమతియొనర్పఁ దివురుట, దించెడు వారికే కాదు; వాని మోసెడువారికిని శ్రమ కారణము. కాలమును దండుగ. భాషకుఁ జేటును. “నేను పేరుగాని ప్రతిష్ఠగాని ఆసించి అడుగు పెట్టుచుండలేదు. అట్టి జీవితము నాది. ముందింతకంటె నజ్ఞాతస్థితిలో లీనమై ప్రపంచయాత్రఁ గడపికొందును” అని తెల్పినారు. ఉట్టిపాటుగ నింత విరాగమేల జనింపవలెనో! అసలు పేరుప్రతిష్ఠలు వలయుననిన రావు. వచ్చిన వానిని వలదని త్రోసిపుచ్చినను బోవు. అయ్యది ఆ యా పురుషుని జన్మసంస్కార వాసనాబలము ననుసరించి కూడి వీడి వర్తించుచుండు నందురు. ఒక విధమునఁ జూడ బట్టకుఁ బొట్టకుఁ గష్టమై, యన్యులకు భారముగ నల్లాడుచు నుండెడి యునికికంటె, నొరుల కణువంతయు శ్రమగొల్పనిమాడ్కి, నాకలములఁ దినియైన, నేయచలబిలములందో యజ్ఞాతవృత్తిని బ్రపంచయాత్రఁ గడచుకొనుటే కొంత మెఱుఁగు. కాని యీలాగు మాఱిన విరాగి నిజమైనయోగి కాఁజాలఁడు. యోజింప కర్మయోగియే యోగి. మఱి బక్కచిక్కిన చరమావస్థలో నాత్మగృహస్థుఁడైన యొక భోగి, తానెన్నటికి విరాగియై యోగియై ఋషిజీవన మందలేఁడు. ఒక వేళ నందినను నద్దాన సాధింపదగిన దేద్దియు నాతనికి నుండఁజాలదు. ఒక్క ప్రాణసంకటము తక్క. కాఁబట్టి గృహస్థులుగనే యుండి, కర్మయోగులై మానవసేవానిరతి నోపినంతమట్టుకు ప్రకృతి నారాధించుచు, తన్మూలమునఁ బరతత్త్వము నూహించి, యానందభాగ్య మందఁజూచుటయ నాత్మగృహస్థుల కెల్లరకు నుచిత మగు వెరవు.

ఇట్లు
మీ హితచింతకుఁడు.

౧౨ విరాగియగు నొక దిగంబర సన్న్యాసి కర్మయోగి యయ్యెను.

లంక, 29—11—38.

శ్రీ సి. వి. నారాయణ బి. ఎ., ఎల్. టి.,
గారికి, ధర్మవరము.

భ్రాతృవర్యా,
మీ రాదరపురస్సరముగ వ్రాసిన 26-11-88 గల జాబును రెండవపర్యాయ మంపిన మని

యార్థకు రూ 15/-లు నిప్పుడే యందికొంటిని. నిజముగ చరిత్రలసిన మీకుఁ బ్రీతి మొదు. అందు దేశారాధన తత్పరమతుల జీవితములు మీ కత్యంత ప్రియతమములు.

రామకృష్ణ పరమహంస దివ్యకథా సుధారస సేవనమునకై మీ రెప్పుడుఁ దమకముఁ బొందువారని నే నెఱుఁగుదును. ఈ లంకలో నభినవరామకృష్ణు లున్నారు. ఇచ్చటి సీతారామావధూతగారి వాలకము, సుస్మేరముఖారవిందము, సుమధుర భాషణము గమనించిన, శ్రీ పరమహంస మన స్మృతిపథమున సాక్షాత్కరింపక పోఁడు. అట్టి యీ నిరాడంబరమూర్తిని గూర్చి, నాల్గు వాక్యములైన నాయనంగు భ్రాంతికుఁ దెలుపకుండలేను. అంతరాత్ములు, కాలానుసరణముగఁ దమ ప్రబోధముచే విరాగులఁ గూడ కర్మయోగులుగ నొనర్చి, లోకకల్యాణ కార్యములకుఁ బురికొల్పుచుందురనుటకు శ్రీ సీతారామావధూతగారి దివ్యచారిత్రి మొక్క చక్కని తార్కాణముగ నుండఁగలదు.

ఈ పురుషవర్యునిది అగ్నికుల క్షత్రియ (పల్లియ) జాతి. పల్లవరాజుల సంతతి. అవనిగడ్డ వంశము. తండ్రి వల్లభరాయుఁడు. తల్లి మహాలక్ష్మమ్మ. ఈ దంపతుల చల్లని కడుపునఁ బడిన కడపటి (పదునొకండవ) ఫలమే యీ ప్రశాంతమూర్తి. జన్మస్థానము లంక. జననము తారణ (క్రీ. శ. ౧౮౮౪ వ) సంవత్సరము. తల్లిదండ్రు లిడినపేరు సీతారామయ్య. ఆ దినములలోఁ బదిసర గ్రామముల రామదండు చెలరేగుటచే, దాని స్మరణార్థమై శిశువున కాపేరిడఁబడినది.

ఆఱు నెలల నిసుగుగ నున్నపుడే, మొదటి పినతల్లి వేంకటాచలమమ్మ సీతారామయ్యను దత్తుగా బందరు గొనిపోయి, తాను వసించుచుండిన తన తమ్ముని యింట నుంచెను. నాఁటఁగోలె సీతారామయ్య బాల్యము, బందరుకోటలోని మేనమామ యింటనే కడచుట. బుడుతని సాకుటకు మొదటి పినతల్లి కొనిపోయెనే కాని, పోషణ విషయమునఁ బూర్తిగ సక్కఱ వహించిన వారిద్దఱు. మూఁడవ పినతల్లియగు సీతమ్మయు మేనత్త వెంకమ్మయు. వారైన బడికి వెళ్ళనీడువచ్చిన బాలుని జదువవేయఁ దలంపరైరి. ఒక చెలికాఁడు చేతఁ గొన్ని బటాణీగింజలుంచి వెంటఁ బెట్టుకొనివెళ్ళి తాఁజదువుచుండు నొక వీధిబడిలోఁ బ్రవేశపెట్టెను. అదియు తొమ్మిదవ యేట.

ఆ వీధిబడియందే సీతారామయ్య నాలుగవ తరగతి వఱకుఁ జదివి ప్రైమరీ (బహిరంగ) పరీక్షలోఁ గృతార్థుఁడయ్యెను. అనంతరము సి. ఎం. ఎస్. నార్మల్ పాఠశాలలో మొదటి కక్ష్య చెల్లినది. ఆవల రెండుమూఁడు కక్ష్యలు బందరు నోబుల్ కళాశాలలోఁ గడచెను. అవనిగడ్డవంశము గురుసంప్రదాయమునకుఁ జెందినది. కావున భగవద్భక్తియు సాధుజన సేవానురక్తియు సీతారామయ్యకు ఉగ్గుపాలతోనే యలవడెను. మాటలలో నాటపాటలలో క్రమక్రమముగా నవి రాణకెక్కనవి. ఈ సందర్భముందే మొదటి పినతల్లి (పెంపుడుతల్లి) తన సోదరునితో వాదులాడి తమ్ముని యింటినుండి కొడుకును వేఱుచేసి, క్షేత్రయాత్రకై భద్రాచలము గొంపోయినది. సీతారామయ్యలోని భక్తిబీజములు మొలచి, తీవలుసాఱి, నలువలంకులఁ బ్రాకఁ

దొడంగుట కది యొక ముఖ్యహేతువయ్యె ననందగును. యాత్రనుండి మరలినపిమ్మట వేంకటాచలమమ్మ తన గురుఁడైన యలవలపాటి రామదాసుగారి గృహము కొడుకున కునికిచేసినది. తిండి తీర్థాలకు వారాలు. తానెన్నెటెగని పారమార్థిక చింతలోఁ జవిలి యెచ్చటనో యేతీర్థాచరణమందో యుండెడిది. బాలకుఁడు రామదాసుగారి యింట విచిత్ర విధముగ తెలియఁగున వలయునంత వైరాగ్య తత్త్వ మనుభవపూర్వకముగ నవగాహన చేసికొనఁజాలినాడు. కాని పినతల్లి త్వరగలోనే యా యిల్లు వదలించి, యెప్పటివిధమున సీతారామయ్యను సోదరగృహమం దునిచెను.

అట్టిస్థితిలో సీతారామయ్య బడికిఁబోవుచుఁ నొకనాఁడు దారిలోఁ దనకెదురగు నొకసన్న్యాసిని జూచినాఁడు. ఆసన్న్యాసి రంగావధూతయని ప్రసిద్ధకెక్కిన రంగదాసు. బందరు నివాసి. ఈ యవధూత సందర్శనము సీతారామయ్య వైరాగ్యవృత్తికి మఱింత దోహదమయ్యెను. అది మొదలాతఁడుబంధువులని, తల్లియని,యిల్లని తలంపక, ఆహారనిద్రల గోరక, గురుసేవకై యుబలాటపడఁజొచ్చెను. ఆ కాలమందు బందరుపురమున దేవీభక్తుల సంఖ్య మిక్కుటము. సిలార్ జాన్ మస్తాను, లాల్ మస్తాను, ఇస్మాయిల్ దాసు, ఓంతర్లమ్మ మొదలగువా రాదినములలో బందరునందు వేదాంతవిచార పరులు. అట్టివా రెచ్చట నున్నారని విన్నను, సీతారామయ్య వారిని వెదకికొనుచుఁ బోయి యా భక్తుల పాదపద్మములకు సాగిలపడి తని వందకుండఁ జాలఁడు. అందు రంగావధూత యెడల నా బాలకున కగ్గల మగు వెఱ్ఱి నమ్మకము. పాఠశాలా పరికరములు మధ్యాహ్న భోజనము చేతఁబుచ్చుకొని బడికి వెళ్ళుచుండ, దారిలో నవధూత యెదురగుచో ముందు నడువఁడు. ఎంత దవ్వైన సన్న్యాసిని వెంబడించుచునే వెడలును. మోక్షప్రాప్తికి గురుసేవను మించినది లేదని బాలుని విశ్వాసము. అట్టి గుర్వారాధనకై నిరంతరము నవధూత యడుగుజాడలనంటి తిరుగుచు, యాతని యనుగ్రహ మేవేళ గాంక్షించుచు, సీతారామయ్య యున్మాదునివలె నయిపోయెను.

ఒడలిపైని గుడ్డలడిగినవారికొసంగును. పోషకు లిచ్చిన జీతములు బడిలో జెల్లింపక బీదసాదల కర్పణసేయును. పాఠశాలావస్తువుల నెచ్చటనో పాఱవైచును. వాని మరలఁ జూడఁదలఁపఁడు. పవలంతయు గురుని వెన్నంటితిరుగును. గురుచరణముల భక్తి యుక్తి నర్చించుచుండువాఁడు. రాత్రులు శ్రీరామ పటము నిండాగుబత్తితోఁ బూజించుచుంట గలదు. తఱుచు ధ్యాననిమగ్నుఁడై యొడ లెఱుంగకుండును. పాఠ్యములఁ జూడఁడు. భగవత్కథలఁ బరమప్రీతితోఁ బఠించును. జ్ఞానదాయకములగు శతకములను వేదాంత గ్రంథములను వల్లెవేయుట మానఁడు. ఇవి యాతని కొరులు నేర్పిన విద్దెలుగావు. నైజముగఁ బుట్టినవి. ఇంటనెల్లరకు, ముఖ్యముగ మేనమామకు, నీచేతలెంతో కోప కారణములైనవి. ఆయన తఱచు వెన్ను విఱుగఁ దన్నుచుండును. బడిలో నుపాధ్యాయులును సైఁపరైరి. వారును బలుదెఱంగులఁ దిట్టుచు, నిచ్చకొలందిఁ గొట్టుచుండెడివారు. వారిమ్రోల సీతారామయ్య యొక మ్రాని ముద్దు. కదలఁడు, మెదలఁడు, పెదవి గదలింపఁడు. ఈ స్థితిలోఁగూడఁ గళాశాలయం దాయేట

నాతనికి మూఁడవకక్ష్య (గౌర్నమెంటు పరీక్ష)ను గెలుపుతప్పినదికాదు.

"రంగావధూత" యొక్క తిరుగుబోతు. దిక్కుమాలినజోగి. అట్టివానిఁజేరి బాలకుఁడు చెడుచున్నాఁడు. దీని మాన్పుటకు బాలుని బడినుండి మాన్పించుట వెరవు" అని తలఁచి మేనమామ, తన యల్లుని పాఠశాలనుండి వదలించెను. సీతారామయ్య నాలుగవయన్న (చిన్నబసవయ్య), బందరు పురమునందే చిత్రలేఖనోపాధ్యాయుఁడుగా నుండినాఁడు. ఆతని యింటవసించి, చిత్రలేఖన మభ్యసింపనలసినదని, సీతారామయ్యను పోషకులు చినబసవయ్య వశముచేసిరి. బాలకునకు చిత్రలేఖన మనిష్టమగు కళ. కాని బలవంత మాఘస్నానము. చేయకున్న దేహము వాయును. కావున విధిలేక మేనమామ విధించిన కొలువుగొని, వ్రాయుటకై నిర్ణీతములైన పటముల వరుస నుంచుకొనువాఁడు. అల్పకాలముననే వానిఁ బరపర గీఁచివైచును. సోదరుఁడు పాఠశాల కరుగుట తడవుగఁ, దాను గురుగృహమునకుఁ దరలుచుండువాఁడు. అటులుండినను, చిత్రలేఖనమునఁ దాను ప్రవేశించిన రెండు (ఎలిమెంటరీ, ఇంటర్మీడియెట్) పరీక్షలలోఁగూడ, నా బాలభక్తుఁడు గెల్పుసిడె మందఁజాలినాఁడు. తదుపరి బందరుపురమున దుర్గాచలమను వైద్యునిచెంత ఆయుర్వేదమున నాడీజ్ఞానము, కొన్ని యౌషధయోగములు, ననుపాన విధానము గ్రహించినాఁడు. 'నీవు గొప్ప వైద్యుఁడవు కాఁగలవు సుమా' యని దుర్గాచలము వచించెనఁట.

ఇట్టి గెలుపులుఁ బ్రోత్సాహ వాక్యములు సీతారామయ్యలోని యాత్మ విశ్వాసమును భక్తి ప్రపత్తులను ఎంతమాత్రము తగ్గింపవయ్యె. ఇఁకను గాటము గావింపఁ జొచ్చినవి. విరాగభావ మాతనిలో నానాఁటఁ బెంపొందసాగెను. సమస్తైహికసుఖములు నాతని భావవీధినుండి తొలఁగఁ బాఱినవి. అచ్చోట మోక్షాపేక్ష పీఠమువైచి కూర్చుండెను. ఒక్క గురుపాదార్చనమే వీనిఁ దీర్చనోపెడు సత్యోత్తమ మార్గము. ఆ బాలుని పరిపూర్ణ విశ్వాసమిది. కాన భూతదయ ప్రధానముగ నుంచుకొని, యవిచ్ఛిన్నమగు భక్తి విశ్వాసములతో నాచార్యు నారాధింపఁ బూనినాఁడు. ఇట్టి శిష్యుని యెడఁగూడ రంగావధూత సులువుగ సుముఖుఁడు గాఁడయ్యె. ఛాత్రుని మనోబలము చిత్తస్థైర్యము నెఱుంగ యత్నింపక పోలేదు. అందులకై గాఢములగు బహువిధనిగూఢ శోధనలకు సీతారామయ్యను, బాల్పఱిచెనఁట. శిష్యుఁ డవ్వాని యన్నింట నత్యంత వినీతభావమున జయము గాంచెనఁట. గురుఁ డందుల కెంతయు నలరి, శిష్యుని గుంటూరికిఁ గొంపోయినాఁడు. శిష్యబృందమునకుఁ జూపెట్టినాఁడు. 'ఈతఁ డన్నివిధముల నాకు నిష్టుఁడును సమానుఁడును; కాన నీతని నవధూత యని పేర్కొందును. ఇది మొదలు సీతారామావధూత యనంబడు. మీరు నా. యీ యనుంగు శిష్యుని నన్నువలెనే గారవింపుఁడు' అని పల్కెనఁట. అయినను ఆచార్యముఖమున నెట్టి మహోపదేశము గాని, గురుమంత్రముగాని, యాశిష్యుఁడు సాధించినది లేదు. భక్తి రసపరిపూర్ణములు వైరాగ్యతత్త్వబోధకములు నగు పద్యములు కీర్తనలు తనకొప్పిన జాడలో నల్లి గురునిచే దిద్దించుకొనుచుండినాఁడు.

ఎలాగైన కళాశాల విద్య పూర్తిచేయించి, కొమార్తెనొసగి వివాహముచేయవలయుననుట, మేనమామ మతము. ఆపొట్టకూటిగోడు తన కక్కఱలేదనియు పెండ్లిపిచ్చి యసలే లేదనియు సీతారామయ్య హఠము. ఆహారమున ముప్పది నుండి యొక్క కబళమునకు తగ్గించివైచెను. వెఱ్ఱి ముదిరినది. ఇది గురుబోధవలని చెఱుగు. ఇంతకాలము శ్రమపడి పెంచినందుల కింత చాలు. ఆచార్యునినుండి దూరముచేయనిచో నపనింద తప్పదు అని యెంచినాఁడు మేనమామ. పెంపుడుతల్లి యభిప్రాయము నదియే. ఇరువురు మన సీతారామవధూతను లంకకు దరలించి మనశ్చింతఁ బాపుకొన్నారు.

నాఁటికి సీతారామావధూతలో బాల్యము గడచి, లేఁబ్రాయము మోవునైచినది. ఆతని మనస్సును ప్రాపంచిక వ్యవహారములలోఁ జొన్పుటకు, సోదరులు చాలఁ బ్రయత్నించిరి. సింగము శెట్టి నారాయణమూర్తి సెట్టి బందరున మేలి ప్లానులు చిత్రింపఁగల దిట్ట. బిల్డింగ్ డ్రాయింగు మున్నగువాని నభ్యసింప, నాతని కడ కీ యవధూతను బంపినారు. సెట్టిగారుద్యోగముపై నాసఁగొల్పి, కళల నేర్పఁ దివిరెను. సీతారామావధూత హృదయ మా విద్దెలందు సక్తముకాలేదు. అంత సోదరు లాతని వడ్రంగమునఁ బ్రవేశపెట్టినారు. కోత పనిలో నుంపగా పైనున్నవాని పీఁపు విఱుగు నట్లు తాను దిగువనుండి యుదయాస్తమాన మొడ తెంపులేక ఱంపము లాగుచునేయుండును గాన నదియు పారము ముట్టదయ్యె. అత్తఱి మేనమామ బందరునుండి వచ్చినాఁడు. తన కుమార్తెను బెండ్లియాడక తీఱదని యల్లుని నిర్బంధించెను. కన్నతల్లికంటె నత్యధికమగు కూర్మిని జూచునది పెద్దవదినె. ఆమెయు మఱింది నందులకు బ్రోత్సహించెను. బంధుగు లది యవశ్యకము కాఁదగిన దనిరి. అవధూతగారికి నోరాడినదికాదు. ఇష్టములేనియీయుద్వాహ మిరువది రెండవయేట నెంతోకష్టముపై సాగినది. అనంతరము పెంపుడుతల్లి జబ్బుపడెను. కుమారునిఁ జూడఁగోరి కబురంపినది. వెంటనే యవధూత బందరువెళ్ళి, ప్రాణావసానదశలోనున్న తల్లిని జూచినాఁడు. భీష్మైకాదశినాఁడు ప్రాణ పరిత్యాగము సేయఁ దనకు మనసున్నయట్లు పెంపుడుమాత కొడుకునకుఁ దెల్పినది. ఆపర్వ దినము, నాఁటికి మూఁడు నెలలతరువాత జరుగనైయుండెను. అవధూత యా త్రిమాసములు జననిసేవయందే కడపినాఁడు. సరిగా పవిత్రవంతమగు నా ప్రిపూతతిథి నస్తమించినది యాపుణ్యమాత. తల్లికి వలయుఁ బారలౌకిక క్రియ లొనర్చి లంకకుఁ గరలినాఁడు తనయుఁడు.

ఈ సందర్భమందే భార్య రజస్వలయై యింటి కడప త్రొక్కినది. సీతారామావధూత యిది తెలిసి, ఖిన్నుఁడైనాఁడు. పత్నిని జేరఁబిలిచి 'నేను వలదనుచున్నను మీతండ్రి బలవంతముగా నిన్ను నాకుఁ గట్టెను. మౌనముతో వెడల స్థిరీకరించుకొన్నాను. నీతోడి తగులము నాకు వలదు. వేఱొకని పెండ్లిచేసికోఁదగును" అన్నాడు. అందులకా సాధ్వి మిగులఁ బలవించినది. మిముఁ బెండ్లాడినాను. కష్టమో సుఖమో మీతోడనే యనుభవింతును అని నుడివినది. పిమ్మట నవధూత, యామెను దన సోదరుల కడ నునిచి, మౌనవ్రతము బూని యిలువిడిచి పోయినాఁడు.

అది మొదలాతని కొక్కచోటులేదు. నిల్చిన

తావున నిలువఁడు. బట్టకట్టఁడు, తిండి తాఁకఁడు, నోటనెవ్వరేమియుంచినను మఱుమాట లేక మ్రింగివైచును. కొండల కోనల నదుల నడవుల నంటి పేరెములు వాఱుచుండును. కృష్ణానదీ తీరమునంగల యిసుకబయళ్ళయందలి రెల్లుగడ్డిలో పడక. అందే విఱుగు తఱుగు లేని పరుగు. కావున జను లాతని రెల్లుసామి యని పిలువఁ జొచ్చినారు. తాఁ బూనినది కాష్ఠమౌనము గాదు. మాటాడకుండిన మోక్షమని యెంతురేమొ. మాటకు బదులుమాట పల్కుట బాగని మన రెల్లుసామి తలంపు. పృచ్ఛకులడుగులే తడవుగఁ, దగు సమాధానములు పద్యరూపమునఁ జెప్పుట యాతని కాచారమైనది. ఇది తెలిసి, ఉసుళ్ళు పుట్ట పగిలినట్లు పలు దెసలనుండి పరిసర గ్రామవాసులు వచ్చి పడఁజొచ్చిరి. తమ యుద్దేశములు ఫలించునో ఫలింపవో, పోయిన దొరకునో దొరకవో, బిడ్డలగుదురో కారో, చెఱనుండు తమవారికి తోడనే విడుదలయగునో కాదో, ఇత్యాదిగ ప్రశ్నలవర్షముఁ గురియింపఁ జొచ్చిరఁట. ఆ ప్రశ్నలకెల్ల రెల్లుసామి సూటియగు సమాధానములు చెప్పుచుండెనఁట. చెప్పినవి తప్పక జరుగుచుండెనఁట. ఇట్టి వదంతి యీ ప్రాంతమున నధికము. అప్పు డాతని దివ్యచక్షువునకు గోచరింపని సూక్ష్మవిషయము లేకుండెనని పలువురభావన. ఈ మౌనవ్రత సందర్భముననే కొన్ని ప్రశస్తకార్యము లొనరింప,నీ రెల్లుసామిగారి యంతరాత్మ, యాతనిఁ బ్రబోధించినది. ఈ ప్రబోధము ధర్మసత్రము, ధర్మవైద్యాలయము, ధర్మవిద్యాశాల, దేవమందిరము, ప్రకృతి చికిత్సా సదనము నెలకొల్పి, తన్మూలమున మానవసేవ యొనరింపవలెననుట. ఆ ప్రబోధము ననుసరింపఁ దీర్మానించుకొని యవధూత యీ యేండ్లకుఁ బిమ్మట వ్రతము చాలించి నట్లు తెలియుచున్నది. మౌనవ్రత కాలమునఁ దానును మౌనముద్ర ధరించి, యవధూతను శుశ్రూషించుచుండిన పండ్రెండేండ్ల బాల యొకర్తె యుండెను. ఆమె నాఁడు కనకదుర్గ. నేఁడు జ్ఞానాంబ.

సీతారామావధూత కప్పుడు పలువురు శిష్యులును శిష్యురాండ్రును గలరు. పొట్లూరి పున్నమాంబ, మోదుగపల్లి సీతమ్మ, నాఁగసెట్టి హనుమయ్య, ఆత్మూరి రామమోహనరావు, సింగముసెట్టి నారాయణమూర్తిసెట్టి, పెన్నా నరసింహము, అవనిగడ్డ సత్యనారాయణ మున్నగువా రావర్గమునకుఁ జెందినవ్యక్తులు. అవధూత వారిని శిష్యులని యనుకొనఁడు. బిడ్డలని యెంచుచుండును. వారు నయిత మవధూతను 'నాన్నగా'రనియే సంబోధింతురు. ఇప్పుడెల్ల ప్రాంతముల వారికి నీ సీతారామావధూత నాన్నగారై పోయినారు. సంతుగానని పలువురు బిడ్డలతండ్రి యిమ్మహనీయుఁడు. అందు పురుషసంతతి కంటె స్త్రీ సంతానమే మెండు.

మౌనవ్రతము చాలించి యవధూత లంక చేరెను. సోదరు లందాఁక నవిభక్త కుటుంబముగనే యుండిరి. అగ్రజుఁడగు రామస్వామి ఆధ్యాత్మిక విచారసిద్ధుఁడు. ఆతని యాజమాన్యమందుండి నంతదాఁక గృహము వేదాంత చర్చలతో మాఱుమ్రోఁగుచుండెడిది. భక్తవర్గమున కెల్లవేళల నా యిల్లే కోటారు. ఉదయము రాఁచినప్రొద్దు, నడు

రేయి మీఱినఁగాని యాఱదు. అతిథులకు నభ్యాగతులకు ధర్మాన్నసత్త్రమది. సంపాదన హెచ్చుగాదు. నిలువయుంచుట యంతకంటెను లేదు. కాఁబట్టి విభాగసందర్భముల నన్నదమ్ము లిద్దఱుపంచుకొని రంతే.

సీతారామావధూత దత్తపుత్త్రుఁడు. పెంపుడు తల్లికిఁ జెప్పుకోఁ దగినంత యాస్తి యేమియు నుండలేదు. ఉన్నకొంచెము నతఁడు స్వాములకు, గుడ్డికుంటులకు, పెండ్లి పేరంటములకు వినియోగపడినది. పెంపక మిచ్చియున్నందున పిత్రార్జితమం దాతనికి హక్కులేదు. కనుక సర్వాంగియగు సచంచలమతీ దేవితో, నొక సత్త్రమునఁ గాఁపుర ముండవలసినది, మనయవధూతకు తప్పదయ్యెను. ఆతఁడు నిరుద్యోగి. రాఁబడి పూజ్యము. సంసారము గడవదు. తమ్ముని యీయభాగ్యస్థితి సోదరులకు కనికరముఁ గొల్పినది. తలకు నెలకు రెండేసి రూపాయ లొసంగఁ దొడ్డ నియ్యకొనిరి. ఇరువురి జీవిక కది చాలదు. అందుఁ బతి యపక్వాహారి. పత్ని పక్వాహార. మఱి యిరువురు, ఆత్మూరి జగన్మోహనరావు, సింగముసెట్టి నారాయణమూర్తిసెట్టి యను వారలు నెలనెల చెఱి రెండేసి రూపాయలు సాయము చేయుచుండువారు. వీరు బందరు మిత్త్రులు.

అన్నగారి తోడ్పాటు అల్పకాలమందే యంతరించినది. కడుపు కడచుట కష్టతరమయ్యెను. ఒకప్పుడు మూఁడుదినములా కుటుంబము వరుసగా నిరుపవాసము చేయనయ్యెను. నాల్గవ నాఁటి వేకువ, నొకపురుషుఁడు సీతారామావధూతను బిలిచి నాల్గురూపాయ లాతనిహస్తాంజలి నునిచి, దేనికైన వాడుకొమ్మని చెప్పివెళ్లెనఁట. అనుకోని విధముననైనసాయమది. ఆలాగు తోడ్పడిన దాత, కొమ్మూరి సీతారామయ్య యను పేరుగల కమ్మకులజుఁడు. ఆవల నుద్యోగ వాంఛ యవధూతలో నంకురించెను. విజయవాటికాపురమునఁ దానావఱకే నెలకొల్పి యుండిన రామమోహన ధర్మవైద్య నిలయమందే కొలువొసగఁబడినది. మాసవేతనము తొలుత రూ 16/- మాత్త్రము. క్రమముగ నదియే ముప్పదిరూప్యములదాఁకఁ బెరిఁగినది. అనంతర మవధూతకు [illegible]వైద్యమున దృష్టి పాఱెను. అందు మెలఁకువ యేర్పడినది. క్రమక్రమముగా నితర వైద్యములు తగ్గించుచు దానిని హెచ్చింపఁజొచ్చెను. ప్రకృతి చికిత్స యనిన ప్రాణప్రియ మవధూతకు. ఎవ్వరేని దానినే మాత్త్రము నిరసించినను, అవధూత మనస్సు కళుకుమనును. అన్యులవలె చికిత్స కింత యీయవలెనని మొదటనే నిర్ణయముచేసికొను విద్దె అవధూతనేర్చునకంద ని తీర్పుబాగుచేయుట మాత్త్రమే తన పని. రోగుల యారాటము రోగము నయమైనఁ జాలునని. వ్యాధి బాధితుల కష్టాంబుధినుండి గట్టెక్కఁ బ్రార్థనలు సాగించుచు, వారిని మనసార సేవించు పుణ్యశాలి మన యవధూత. ఆ ప్రేమబాంధవుని యమృతహస్తము సోఁకినఁజాలు, గుణముఁ బొందెదమను విశ్వాసము రోగులకు నపారము. కనుకనే యయాచితముగ వేలతరఁబడి గడింపఁజాలె నీవైద్యచూడామణి.

లంకలోను బెజవాడయందలి గొర్నరుపేటలోను ఆయుర్వేద వైద్యాలయము లీ యవధూతకున్నవి. వైద్యవృత్తియందు నెలకు రెండువందలదాఁక రాఁబడి యుండెడిది. ఆయుర్వేద

వైద్యమున నవధూతకుఁగల యక్కఱ నానాఁట నశించుచున్నది.

ఆతఁడిప్పుడు దాని కంత సుముఖుఁడు గాఁడు. గౌర్నరుపేటలోఁ దాను స్వయముగఁ గట్టించిన మేడలు మూఁడు. వానియద్దెక్రింద నెల కొక వంద వచ్చుబడిగలదు. లంకలో సాధనాశ్రమ మను మనోజ్ఞమగు సౌధరాజము, అతిథులపాలి పారిజాతమై, యవధూతకు నివాసగృహమై యలరారును. దాని మేడపై ధర్మగ్రంథాలయ మొండు నెలకొనియున్నది. అవధూత సంస్థాపన లగు ధర్మసత్రము, ధర్మవైద్యాలయము, ధర్మప్రకృతి చికిత్సానిలయము (ఆరోగ్యసదనము) సాధనాశ్రమమునకుఁ బరిసరమందే నిర్మింపఁబడినవి. ఆరోగ్య సదనమున సయితము గదులయద్దె నెలకు వంద రూపాయల యాదాయముండునని తలంప వలనుగలదు. ఈవరుమాన మాయా సంస్థల పెంపునకుఁ దదాశ్రితులకు, కార్యకలాపములకొఱకు, వినియోగపడుచున్నది. పై నిర్మాణముల కెల్ల పెట్టుబడి నలువదివేల రూపాయలకు తగ్గియుండదు. ఆరోగ్య సదనమందింకను క్షయ కుష్ఠు మున్నగు రోగులకుఁ బ్రత్యేక గృహము లవసరము. బహిష్ఠలగు స్త్రీలుండుటకును, ప్రకృతిచికిత్సా సాధనములు పదిలపఱుచుటకును వేర్వేఱు గదులు వలయును. ప్రార్థన మందిరముగూడ నొకటి యావశ్యకమే. ముఖ్యముగా మరుగుదొడ్డు లేని కొఱంత సదనమునకు మిక్కుటము. ఇవి యన్నియు దేశీయుల సాహాయ్యసంపత్తిచే సుసాధ్యములు.

ముత్తెగలగు (హోమియోపతి - ఆయుర్వేదము - ప్రకృతి) వైద్యములలో చొఱవ గల్గించుకొని, ముప్పదేండ్లుగా పరహిత జీవనముఁ గడపి, వేలకొలఁది రోగుల నిరామయులుగ నొనర్చి, వేనవేలార్జించి, మానవప్రేత సందర్భమున నంతరాత్మ ప్రబోధించినటుల పంచప్రతిష్ఠలు గావించి, మానవకల్యాణమునకై పాటుపడఁ గంకణముఁ గట్టికొనిన సంకల్ప సిద్ధుఁడగు వినిర్మలకర్మయోగి, మన సీతారామావధూత.

తమ భ్రాత.

౧౩ ఉపకారస్మృతి

హావళిగె శేషగిరిరావు బంగళా, బళ్లారి.
3—12—38.

పితృసదృశులగు శ్రీ సీతారామావధూత గారికి కృతజ్ఞతానేక ప్రణామములు

నేను మీ కొమార్తతోడ నిప్పుడే బళ్లారి చేరితిని; కాని యింకను సదనమందే యున్నట్టును మీచెంత వసించినట్టును మీతో నిష్టాగోష్టిగా నున్నట్టును మనసునఁ దోచుచునే యున్నది.

వ్యాధి బాధితుల యెడ మీరు కనంబఱచు నాదరవిశ్వాసములు పరిమితములు గానివి. రోగులకు మీరు పథ్యపానాదులు నారోగ్య విధులు శాసించు వైద్యాధికారులుగారు. వారికి నూడిగ మొనరింప వరమడిగి పుట్టిన యవతారమూర్తులేమొ! సదనవాసుల జాబుల నెప్పటి కప్పుడు విజయవాటికకుఁ దీసికొని వెళ్ళుటకు, నితరప్రాంతములనుండి వచ్చు 'టపా' మోసి తెచ్చుటకు, సదనమున దాని 'బట్వాడా' గావించుటకు, నొక్కొకరికి వలయు తొట్లు, పీటలు, కొబ్బరి బొండలములు, టెంకాయలు, ఫలావళులు, నన్యములగు పదార్థతతులు బండ్లు గట్టుకొని తోలి సదనవాసులకు సర

ఘరాచేయుటకు జీతము బత్తెములేని, విధి విరామములుగానని-సేవాధురంధరు లారోగ్య సదనమున నెవ్వరనిన, నాన్న (సీతారామావధూతే)గారే యని గ్రహింపని జడ బుద్ధు లుండఁజాలరు.

ఒరులమాట యటుంచినను నాయనుభవమిది. నేను మీకు బూర్తిగఁ గ్రొత్తవాఁడను. నన్నుఁ గూర్చిన యన్యుల సిఫారసులు మీకు లేవు. అయిన నేనన్ని హితబంధువునకుఁగూడ నంతటి యాదరణము జరిగియుండదు. విశుద్ధవాయు ప్రసారయోగ్యమై మనోహరమగు మేడగది నాకు నునికి. సదనమున నుండిన దినములలో మీవిందు లారగింపని వారము మాకు నహి. నడుమనడుమ నవసరమని తోఁచి నప్పుడెల్ల అపక్వవ్యంజనములు, గోధుమరొట్టెలు, లడ్డులు మా గదికి దిగుమతి యగుచునే యుండినవి. కల్యమురాయి మొదలుచేసి, స్నాతిగుడ్డలు, రంగుసీసాలు, గ్రామముపెట్టెయు, ఆవిరిడబ్బా, పరచీ మున్నగు వస్తువులన్నియు మాకు చేతి పెట్టెనుండి వచ్చినవి. బజారులో మాకు దొరకని చికిత్సాగ్రంథములు, వన్నెల యద్దాలు నొసంగి, మమ్మెంతయుఁ బ్రోత్సహించినారు. బీదలకు మీవలని సాయ మనల్పము.

'మాకు పరంగిపండ్లు కొనిపెట్టు నాన్నా' యని మీ కొమార్త యడుగుట తడవుగ, సందు వాడలెల్ల గాలించి చూచి, యందవి, యమ్మకమునకు రాకున్నను, బెజవాడ పురప్రముఖులు శ్రీయుతులు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య ప్రభృతుల గృహములందు యాచించి యమృత గుళికలఁ బోలు స్వాదుఫలముల నేరి కోసి తెచ్చి మా కోర్కెఁ దీర్చిన మీ వాత్సల్యము, విలువ గట్టలేము. అనివార్యకార్య

కలాపముల నడుమ వెంపరలాడు మీమానస మిట్టి స్వల్పవిషయములలోఁ గూడ నెంత గుఱికల్గి యుండునో, యదియే మము బోంట్లకు లక్ష్యభూతమగు విశేషము.

నే నీవఱకుఁ బలుతడవలు బెజవాడపురమునకు వచ్చి యుండినవాఁడను. మీరు నల్లనివారో తెల్లనివారో యెఱుఁగను. మీ యునికి మనుకులఁ గూర్చి యఱపంతయేని విని యుండనైతి. ఈ పర్యాయము మీ యారోగ్యసదనము బ్రవేశించి, యంత కుగ్రామమందు ఇంత మహాస్తర కైంకర్యము జరుగుచుండుటఁ గాంచుట కతన, నాకు నపరిమితమగు నబ్బరమేకలిగినది. నేను లంక చేరియుఁ జేరకముందే, మీ రూరు లేరని విని, విచారమందితిని. రేపో మాపో వత్తురని, సదనవాసులు గడియలు లెక్కించుకొనుచు వేచియుండిరి. మోఁకాలు దిగని మొలగుడ్డ, వక్షస్స్థలము జాఱని పైవల్లె, మిమ్ము భిషగ్రత్నములుగఁ బ్రకటింపవు. శిరోంతరమును నుండు చెలికాని కొక కాన్క వ్రాయుచు, తలవంచికొని కూర్చుండి యుండిన నాకడకు, నిట్టి వెత్తిబాగుల వేసముతో వచ్చి, 'మీరేనా నాన్నా, బళ్ళారి నుండి వచ్చినవారు' అని యేమేమో ప్రశ్నించుచు నెదుట నిల్చి యుండ, చూచియుఁ జూడని చూపులతోఁ జూచి, ఔను లెండి ఔను లెండి అని తలయూఁచుచు, నా వ్రాతపనిలోఁ దవిలియుండినవాఁడను. వీరు సీతారామావధూతగారని మీ యనుచరులు సూచించు నందాఁక, మిమ్ము లక్షించిన వాఁడఁగాను. ఇది నావలన మీకు జరిగిన మొట్టమొదటి సత్కారము. కార్యతత్పరమతి

నగుట, నిట్లు మీ పట్టునగుఱియుంపకుండమి, ఎన్నితడవలో జరిగి యుండును.

సదనమున రోగులేమి, వారి యనుయాయులేమి, తెల్లవాఱుట తడవుగ మీరాకకై వార్చియుండెడివారు. నేనన్నచో తత్సమయోచితమగు ననుష్ఠాన వశుఁడనై, యేధాతి క్రియయందో, యే యాసనస్థాయిలోనో మగ్నుఁడనై యుండఁ, జప్పుడుగాకుండ మీరు చేరవచ్చి, నాచేతులను కాళ్ళను మీ చల్లని హస్తపల్లవములనంటి, విన్యాసదోషముల సవరించి, యల్లనగది వదలిపోవుచుండెడివారు.

అది డిసెంబరు మొదటతేది. లక్ష్మివారము. పవిత్రవంతమగు పూజాసమయము. నానాప్రదేశములనుండి వచ్చిన శిష్యకోటి, సాధనాశ్రమమునఁజేరి, మిమ్మును మాతృశ్రీగారిని పీఁటలపైనుంచి, స్వర్ణరజతపుష్పములచే పాదార్చనము సల్పుచుండిన పవిత్రపూతసందర్భమది. నేను మాత్రము కటిశిరస్నానాదుల నారోగ్యసదనమునుండి కాలుగదల్పనైతిని. అయినను గడదాఁక నన్నెనలేని కూర్మిమైఁ జూచితిరి. ఈ నిర్హేతుక జాయమాన కరుణ మీ కేల నాపైమ వలయునో! అత్యంత భక్తుఁడు నన్నుష్ఠేయానుష్ఠానానురక్తుఁడు మీ విశాలదృష్టి కొ[illegible] చందమగునో ? ఉండనోపు.

నిన్నటి (డిసెంబరు రెండవతేది) మధ్యాహ్నమెప్పటివలె, మీ భవనమున మాకు మనసార నాతిథ్య మిడునపుడు, మీపుత్రికకు చీరలు రవికలు నొసఁగి మన్నించునపుడు, మా వస్తువులు సదనమునుండి సాధనాశ్రమమునకు నటనుండి బెజవాడ యాయుర్వేద నిలయమునకు, దానినుండి స్టేషనునకు బండ్లు కట్టి సాగించునపుడు, పవిత్రదిన (శుక్రవార) మనికూడ గణింపక పట్టణమందలి వాడ వాడయు మమ్ము వెంటనిడికొని తిరిగి బాలకుని లీల నమితోత్సాహమున మీరు దాట్లు వైచుచు వెళ్ళునపుడు, శ్రీ దొనకొండ లక్ష్మీకాంతకవి ప్రభృతులతో బెజవాడ స్టేషనులో మమ్ము వీడ్కొనునపుడును భావావేశవశుఁడనై, నేనేమియుఁ బలుకనోపనైతిని. కాని మీ నిరాడంబర సేవాసక్తి, సుభద్రముగ ముద్రితమై నా హృదయపటమునుండి, యే నాఁడును మాయఁజాలదని మనవి.

భవదీయుఁడు,

సి రి పి ఆం జ నే యు లు.

తుది మనవి

అసలు నా దేహము సహజమగు నస్వస్థతకు నాలవాలము. కిష్టస్థితిలో నేఁటటు మూఁడు నెలలైన నది ప్రశాంతిని గోరుచుండుట గలదు. గూఁడువిడిచి కదలుటకుఁగాని కొలువునాయడు. గత వత్సరమే ప్రాకృత చికిత్సవైపు నాదృష్టి మరలినది. పుట్టిన దీయేఁట పొలివానితెంపు. గూఁడే కాదు నాడును విడఁగంటిని. అందువలన నాబ్రదుకునుగూర్చి స్వజనులకు సుహృదులకు సందియము తప్పదాయెఁగాఁబోలు. ప్రవాసమందుండిన నాకుఁ బరామర్శతో వ్రాయఁబడిన జాబులు పెక్కులు. విడివేళలందేకాక విపన్నావస్థలోను నను విస్మరింపక, నాయెడ నెడతెగని కనికరము నెఱపిన, యాత్మీయులగు బంధుమిత్రులకెల్ల నాకైమోడ్పు.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

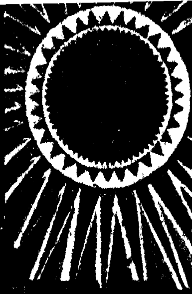
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వాణజీవనము	0 12 0	0 8 0
ముక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0



ప్రకృతి

సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారులకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	4 0
[illegible]చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టెవైద్యము	3 0 0	8 0
లక్ష్మీకాంత జలచికిత్స	0 12 0	8 0
[illegible]యము జలచికిత్స	0 12 0	8 0
తొట్టెస్నాననియమములు	0 6 0	4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	3 0
వేడినీటికాపు, [illegible]చికిత్స	0 6 0	4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	4 0
సూనేమహార్గదర్శి	0 2 0	1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వచారభావివేచనము		
(కొ[illegible]రనిగూర్చి)	1 8 0	0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 1' 0	8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	3 0
పచ్చిపండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	4 (
తెనీరు విషతుల్యము	0 6 0	4 0
క్షీర చికిత్స	0 3 0	2 0
సమరసాహారము,[illegible]	0 2 0	1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	1 0
అల్యూమినియం పాత్రలు	0 2 0	1 0
భోజన విధానము	0 2 0	2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	3 0
అనుభవానందము	0 12 0	8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకమూఢశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు [illegible]	0 2 0	0 2 0
టీకాలనుగూర్చి [illegible]ప్రాయము	0 2 0	
[illegible]	0 0 3	

[illegible]విషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
[illegible]	0 8 0
[illegible]చికిత్సా[illegible]	
[illegible]భాగములు [illegible]	0 5 0
	0 3 0
	0 4 0
[illegible]	0 3 0
	0 0 6
[illegible]	0 0 6

విశిష్టచికిత్సా గ్రంథములు

	0 0 6
[illegible]	1 4 0
[illegible]	2 8 0
[illegible]చికిత్సా[illegible]	1 8 0
[illegible]చికిత్సా[illegible]ములు	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 భాగము	0 6 0
5 భాగము	0 6 0
6 భాగము	0 6 0
7 భాగము	0 6 0
[illegible]	1 0 0
[illegible]	0 10 0
[illegible]	0 8 0
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]చికి[illegible]	[illegible] 6 0
[illegible]	[illegible]
[illegible]చికిత్సా[illegible]	0 5 0
[illegible]	0 1 0
[illegible]శాస్త్ర[illegible]	0 4 0

అధిపతి — మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

బెజవాడ.

సంపుటము 21 | అక్టోబరు 1939 | సంచిక 10

ఆరోగ్య గోష్ఠి

21 వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవము

5 వ హనుమయ్యగారి వర్ధంతి, 9-8-39.

సుప్రసిద్ధులైన తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు గారి అధ్యక్షతక్రింద వైభవముగా జరిగినవి. ఉదయం రైలుతప్పిపోయినందున తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు రావటం ఆలస్యమైనందున బ్రహ్మోపాసన శ్రీ పాలపర్తి నరసింహంగారు జరిపిరి. వారికిగూడపాటి సత్యనారాయణగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మోపాసనయందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ, డి. వెంకయ్య, వీరాస్వామి, పాలపర్తి ఆంజనేయులుగార్లు పాల్గొనిరి. సాయంత్రం సభలో పాలపర్తి ఆంజనేయులు, వాడపల్లి మురహరిరావు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బొడ్డుపల్లి నరసింహం, అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు, పుచ్చా వెంకటామయ్యగార్లు పాల్గొనిరి. వార్షికోత్సవ వ్యయములకై మోర్తోట ప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతులైన శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు రు 15/-లు విరాళముగా నొసంగి సహాయపడిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు.



సంపాదకుడు

వార్షికోత్సవమునందు పాల్గొనిన మిత్రులకును పెద్దలకును, అధ్యక్షులకును మా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొను చున్నాము.

యోగిరాఘవేంద్రగారి విరాళము

ప్రకృతి పత్రికా నిర్వహణమునందు మేము పడుచున్న యిబ్బందులను గమనించి శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి ద్వారా వార్షికోత్సవమునకిచ్చిన రు 15/-లు గాక పత్రికకొరకై విరాళముగ రు 25/-లు

మాకు పంపియున్నారు. వారి సహాయము చాల గొప్పది. ఏమనగా వారు శ్రీమంతులు గారు. రాబడికొద్ది. అందులోనే మాకు సహాయముకూడ చేయగలుగుట వారి యౌదార్యముయొక్క గురుత్వమును వెల్లడించుచున్నది. శ్రీ యోగిగారికి మా హృదయపూర్వక వందనములను తెలుపుకొనుచున్నాము.

ప్రకృతి పత్రికాధిపతుల సంకల్పము

ఈ సంవత్సరాంతములోపల ఆరోగ్యతత్త్వము ముగియును. అప్పటివరకును స్వీయచరిత్ర నెలకు నాలుగుపేజీల చొప్పుననే ప్రకటింతుము. స్వీయచరిత్రలో అనేక ఆహారవిషయిక పరిశోధన లున్నవి. అవి ముందుముందు రాగలవు. పాఠకులు కోరుచున్నందున సంపాదకుడు ప్రతినెల ఒక్కొక్క రోగమును గురించి విపులమైన వ్యాసములను 1940 సంవత్సరములో వ్రాయుచుండును. గ్రంథములు పత్రికలో వేయు నాచారము మానవలయు ననుకొనుచున్నాము. ఈ విషయమై చర్చించుట 15-10-39 తేదీన కార్యాలయటస్టు భవనములో సాయంత్రం 3 గంటలకు ఆలోచనసభ జరుగును. అభిమానులెల్లరును దయచేయవలెను.

టీకాల బెడద

తెనాలి తాలూకా దంతలూరు అగ్రహారములో 21-9-39 తేదీన పుచ్చా వెంకటాద్రయ్య ప్రభృతుల పిల్లలను టీకాలకు హాజరు పెట్టవలసిన దని సర్కారువారు నోటీసు జారీ చేసినారు. వారు తాము ప్రకృతి చికిత్సావలంబకుల మనియు; మందుయొక్క వాడుక లేకుండా తమ యిండ్లలో రోగములు వచ్చిన వారికి నీటితోను, మట్టితోను, సూర్యకాంతి [illegible] రోగనివారణ చేసుకొందుమనియు; బిడ్డలకు పుట్టినదాదిగా ఒక ఉగ్గుగిన్నెడు ఆముదమైనను వాడుటలేదనియు, అట్టివారి టీకాలను వేసినయెడల ఆపదలు వచ్చుననియు; వాక్సినేటరుగారు అట్టి ఆపదలు రావని తాముహామీ యివ్వజాలమని చెప్పిరనియు; హెల్తుయిన్స్పెక్టరుగారు గాని వారి పై అధికారులుగాని అట్టి హామీయిచ్చెదరేమో తెలిసికొన గోరుచున్నామనియు; తమ విషయమును ఔదార్యముతో చిత్తగించి తమ బిడ్డల పేర్లను టీకాలు వేయవలసిన బిడ్డల రిజిష్టరులోనుంచి తొలగింప గోరుచున్నామనియు; సవినయముగ వ్రాసి స్టేటుమెంటు దాఖలు చేసియున్నారు. ప్రభుత్వమువారు చేయబోయే చర్యలయొక్క వివరములు మున్ముందీ పత్రికలో ప్రచురించెదము.

సంతోషవార్త

ఇటు శికిందాబాదులోను, దొడ్డిపట్లలోనూ ప్రకృతిచికిత్సాలయములుస్థాపింపబడుచున్నవి. శికిందాబాదువారి చికిత్సాలయముయొక్క వృత్తాంత మిందే వేరొకచో గాంచగలరు. దొడ్డిపట్లలో మన చిరమిత్రులు శ్రీయుతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి అధ్యక్షత క్రింద జరుగును. 25, 26, 27 తేదులలో ప్రారంభ ఉత్సవములు జరుపబడినవి. సుప్రసిద్ధులైన శ్రీ కాశీభొట్ల సీతారామయ్య, రామ రాజయోగి, వేగిరాజు కృష్ణంరాజు, కో. ఆదినారాయణ శర్మగార్లును, నేనున్నూ ఉపన్యాసములు గావించితిమి. ప్రజలయందు ఉత్సాహము కాన్పించుచున్నది. అధ్యక్షులు ఉత్సాహవంతులు, శ్రీమంతులు, ఔదార్యవంతులును అయి యున్నారు. ఈ రెండు చికిత్సాలయములును తెలుగు దేశములోని ప్రజలయొక్క ఆయురారోగ్యములను వృద్ధిబొందించునని నమ్ముచున్నాము.

"వింత విశేషాలు"

కోట శ్రీరాములు.

ఒక్కొక్క ప్రాంతంవారి ఆచారాలు సంప్రదాయాలు మరొక ప్రాంతంవారికి వింతగా తోచటం, అప్పుడప్పుడు బాధకరంగాకూడా వుండటం అందరికి అనుభవమే. ఒకప్పుడు మద్రాసు ప్రాంతంలోకి వెళ్లాం. దక్షిణాదివాళ్లు మనకు మల్లే మంచినీళ్ళు చెంబుకరుచుకు తాగకుండా చెంబెత్తి పోసుకునే విషయం మన మెరుగుదుం. ఇంతకుక్రితంసారి పట్నం వెళ్ళినప్పుడు ఒక దక్షిణాది గృహస్థింట్లో నా స్నేహితుడు మంచినీళ్ళు చెంబు కరుచుకు తాగటం, వాళ్ళు మా యెదుటనే చెంబును దాసీదానిచేత తోమించి ఆ చెంబుకు ప్రాయశ్చిత్తాది కర్మలుచేయించి యింట్లో కలుపుకున్న సంగతి నాకు బాగా నాటుకునివుంది.

ఈ వంతు నా కొచ్చినట్లుగా పట్నంలో నేను బసచేసిన యింటాయన మంచినీళ్ళు తెచ్చి యిచ్చాడు. యెత్తితాగటం మనకు అలవాటా పాడా, పూర్వపు సంగతి బాగా జ్ఞాపకముందేమో! చటుక్కున అనుభవమున్న వాడికిమల్లే చెంబు గభీలున యెత్తి ధారవదలిపెట్టా. అనుభవం లేనందున మెలకువ తెలియక చెంబువంచానేమో! ఆ వుదకం కంఠగతమై ఒక్కపెట్టున ముక్కునోటా ప్రవహించి, కొరపోయి, కళ్లమ్మట గిర్రున నీళ్లు తిరిగి ఒక్కపెట్టున ఆ ప్రవాహం ఆ అనవయాయన తప్పుకోకపోయి నట్లయితే ముంచి లేవనెత్తేందుకు సిద్ధమయింది. పాపమాయన నా స్థితిచూచి నొచ్చుకుని 'పరవాలేదు మీ యిష్టమొచ్చినట్లు పుచ్చుకోండ'న్నాడు.

ఇంకొకసారి బొంబాయిలో ఒక అయ్యంగారింటికి భోజనానికివెళ్లాం. వడ్డనయింది. గంధపు గిన్నెలోని గంధం తీసుకుని చక్కగా ముఖాన దిద్దుకున్నాడా యింటాయన. అక్షింతలు పెట్టుకోకపోవటంచేత సరీగా తద్దిన బ్రాహ్మడు లాగా తయారయాడు. కుంకుమన్నా పెట్టుకుందామని చూస్తే అదీ లేదు. నాకు ముఖాన బొట్టులేకుండా భోజనంచేసే అలవాటు లేదు. చూస్తూ వట్టి గంధం పెట్టుకు భోజనం చేయటానికి మనస్కరించటంలేదూ! గంధం పెట్టుకోమ్మని ఆ యింటాయన బలవంతం చేస్తాడూ. చివరకు పెట్టుకున్నట్టు పెట్టుకు తుడిచేశా!

ఇట్లాగే మనం వాడే పదాల్లోకూడా కొన్ని యితరులవి మనకు, మనవి యితరులకు వెగటుగా తోస్తాయి. మా బందు గొకాయన గవర్నమెంటు నవుకరీలో వున్నాడు. ఆయనకొక సాహెబ్ నౌకరుండేవాడు. చెల్లెల్ని ఆయన "బుల్లీ" అని పిలవటం అలవాటు. సాధారణంగా మనం వాడుకునే పదమేగా. అట్లా పిలిచినప్పుడల్లా వాడు లోపల లోపల నవ్వుకుంటూ అవతలకు పోయేవాడు. నాతో రెండుమూడు పర్యాయములు అట్లా అమ్మాయి గారిని పిలవొద్దని చెప్పమన్నాడు కూడాను. వాడిభాషలో ఆ పదమేమయినా తప్పుడు అర్థమిచ్చేదేమో.

మా బంధుగులు గోదావరిజిల్లాలో వున్నారు. వాళ్లు మామూలుగా ఆడవాళ్లుకూడా "దొబ్బాడు" "దొబ్బేశింది" అని వాడే పదం మాకు నవ్వు పుట్టించేది.

అరవంరాని సాహెబును ఒక అరవాతడు యేదో అడుగుతూ చివరకు "తెరిమా" (అంటే తెలుసా అని అర్థంగాబోలు) అని అడిగితే

ఆ సాహెబు కళ్లెర్రజేసి ఆ అరవాతడేదో తనను తిడుతున్నాడని ("తేరిమా" అంటే తురకంలో తప్పుగాబోలు) అరే సువర్ తేరె బాబ్, తేరె బాజీ; అంటే అమ్మా అక్కా అంటూ లేచాడుట. చూచారా! సంపూర్ణంగా యితరుల నడకలు సాంప్రదాయాలు, సిద్ధాంతాలు తెలుసుకోకపోతే భేదాభిప్రాయాలు పుట్టి జుట్టుపట్లు వస్తాయి.

ఈ సందర్భంలో ప్రకృతి వైద్యవిషయంలో జరిగిన ఒక చిత్రం మనవి చేస్తున్నా.

ప్రకృతి సేవాపరాయణు డొక డున్నాడు. అట్లా నడచినా నడచుకోక పోయినా అతగాడి భార్యకూడా ప్రకృతి సమాజకురాలే. ప్రకృతి చికిత్సలు బాగా చూచిందే. ఆ యమ్మాయి గర్భిణితో వుండటం, చావు మోతు పిల్లలనో మాంసపిండాలనో కనటం వుంటూవుండేది. ఆ పిల్లకు పృష్ఠభారం వుంది లెండి. ఇట్లా జరుగుతూవుండగా గర్భిణి నిలచింది. మాగురువుగారు యీతఫా 4వ మాసం దగ్గరనుంచి రాత్రిళ్ళు అన్నంమానేసి గ్రాహం రొట్టె నారిం: తినుమని చెప్పారు. ఆ దంపతు లతిపుత్సాహంతో 6 మాసా లట్లాగే గడిపారు. ప్రసవించే రోజులు వచ్చాయి. క్రిందటి పురుళ్ళు సవ్యంగా వెళ్ళదియ్యాలేక పోయా ననేమో, మాటదక్కుతుందో దక్కదోనని ఆందోళనపడి పురుడుపోసేవిషయంలో తటస్థంగా వుంది ఆ యమ్మాయితల్లి.

అతగాడి తల్లీ వాళ్ళకు యీ ప్రకృతి సాంప్రదాయం పురుడువిషయం తెలియదు. పురుడు యింకా 15-20 రోజులకు వస్తుందని తోచగానే కస్టే, కారం, శిశువుకు మంచి ఆముదం, రసం, యింగువ, గోరోజనం, కస్తూరీ, జున్నూ, ఒకవేళ శిశువుకు అజీర్ణం చేస్తుందేమోనని వాముపువ్వు మొదలయిన సామాగ్రిఅంతా ఆయత్త పరచుకుని సిద్ధంగా వుంటేనేగాని ధైర్యంతోవుండదు అటువంటి వుద్రేక పదార్థాలు వాసనగూడా చూడగూడదంటాడతడు, ఇంకా తల్లి పురుడు పోసేందుకేం ఒప్పుకుంటాడూ! ఆసుపత్రిలో పోయిస్తే ఇంటిదగ్గర జరిగే హంగామా జరగదుగాని వాళ్ళుపోసే మందులు మింగాలి. బురదపట్టీలు వేసుకోనీయరు. వాళ్ళ చెప్పుచేతల్లోవుండాలి. నర్సుల దగ్గరనుంచి M. D డాక్టర్ల మనేవారిభావం, వాళ్లు మాట్లాడే దంతా వైద్యమనే వారి అభిప్రాయం. ఇంగ్లీషుమందు తెలియనివారంతా మూఢులని వారి నమ్మకం. డబ్బుకొద్దీ మందులవాడకం గూడా వుంటుందిగా. కనుక అది కూడా విరమించుకుని అద్దెయింట్లో తన అదుపులోనే పురుడు జరుపుదామని నిశ్చయించాడు. ఆ పిల్లకూడా ఒప్పుకుంది. ఇంతలో అతనితల్లి వచ్చి యింటికి తీసికెళ్లి పురుడు పోస్తానని గొంతుమీద కూర్చుంది.

చివరకు యీ పురుడుపోసే క్రమం నేనెట్లా చెపుతానో అట్లా తూ - చాలు తప్పకుండా చేస్తే పంపుతానన్నాడు. సరేనంది. కట్టె, కారం, రసం, అన్నంలో కారప్పొడి యిత్యాదులేమీ వాడగూడదన్నాడు. సరే అట్లాగే యింగువతోనే సరిపెడతాంలే అంది. ఇంగువ కాదుకద చివరకు శిశువుకు ఆముదంకూడా పెట్టకూడదన్నాడు. అమ్మో యిదేం పురుడురా అని తల్లి వ్యాఖ్యానం చేసింది. అయితే పంపనన్నాడు. సరేనని చివరకు ఒప్పుకుంది. ఆ విధానమంతా నీకోడలకు తెలుసు, దానిని ఇంగువకూడా మింగుమని బలవంతం చేయక

యేదయినా సలహా కావలసివస్తే నాకు ఉత్తరం వ్రాసి కనుక్కోండన్నాడు.

మళ్లీ వొచ్చే ఆదివారం రాత్రి నొప్పులు వచ్చాయి. మంత్రసాని బూబు వచ్చింది. బొక్కెనలో నానివున్న ఒండుబురదచూచి యిదేమిటంది. ఉండు చెప్తామంటున్నారు. ఇంగువ - కస్తూరీ - తమలపాకు - వెల్లుల్లి యెక్కడెక్కడంటుంది. లేవంటున్నారు. ఇంతలో మగశిశువు కేర్ కేర్ మంటూ భూమి మీదపడ్డాడు. కేవలం చర్మం కప్పుకుని వున్న అస్థిపంజరం లాగా వున్నాడా శిశువు. గోధుమ రొట్టె పళ్ళుతిని పిడ్డాడిని కాచేసింది కోడలని అత్తగారు విడబిడ చేస్తోంది. ఒక పెద్ద ముత్తయిదువ "పాపాత్మురాలిబిడ్డ పెరిగి పుడుతుంది పుణ్యాత్మురాలిబిడ్డ పుట్టి పెరుగుతుందని సమదాయించింది" ఇంగువ, రసం చెవులోకి వెల్లుల్లి గర్భాలు యేమీలేకుండా నన్నిక్కడికి గంతువేయటానికి తీసుకొచ్చారా? నాకు మాట దక్కనిచ్చేటట్లులేరు. నన్నేం చెయ్యమంటారని పరవళ్ళు తొక్కుతోంది బూబు. చాలా సుఖప్రసవ మేమో బరువు తగ్గింతరవాత కులాసాగా వున్నట్లు పడుకుని ఒండుమట్టిని పలచనిగుడ్డలో వేసి ఆ పట్టీని బొడ్డికడుపుమీద వేయమంటుందిమంత్రసాని. బాబో శీతలం కమ్ముతుంది నేను చేతులారా చేయనంటుంది బూబు. సరే ఆ బొక్కెనిటు పెట్టమని తానే 3 బురదపట్టీలవరకు వేసుకుంది. శీతలం మనస్సులో తాండవించగా కొయ్యలాగా నిలబడి చూస్తోంది బూబు. శిశువుకు స్తన్యం కుడపమన్నారు. ఆ తల్లి పాలతో శిశువుకు వాతం పుడుతుందని ఆవు పాలో మేకపాలో తెప్పించమంటుంది. బాలింతరాలు పిల్లవాడికి స్తన్యం కుడిపింది. చన్నీళ్లు ముట్టుకుంటే శీతం కమ్మి కస్తూరి వేయకపోతే సూచికావాతం ప్రవేశించి గంటలమీద బాలింతరోగం పుడుతుందనే నమ్మకంలోవున్న బూబు యింకా అక్కడచేరిన అమ్మలక్కలు యేకమయి యేమీ టీ పిచ్చి' కోడల్ని చంపదల చావని పేచాయి అత్తగారిమీద. కుయ్యో మొర్రో నాకేం తెలియదు నన్నిట్లా ఒప్పించుకు పంపాడు వాడు. అప్పటికి యింగువ రసం కస్తూరీ తెప్పించే వుంచానంది అత్త. అదేమీ మింగనంది కోడలు. బాలింతరాలు ఖర్చులోనే లెక్కని చెప్పుకుంటున్నారు యిరుగు పొరుగువాళ్ళు

తెల్లవారింది. బూబు యింటింటికి వెళ్ళి చూచారా రాత్రిచిత్రం? యింగువకూడా మింగక పోగా, కన్నవెంటనే యింతబురద వేసుకుంది. అత్తగారిమాట నిర్లక్ష్యం. బ్రతికేరోజులులేవే మోపాపం అంది అందరూవచ్చి చూచారు. గదిలో కుమ్మేదన్నారు. తలుపులన్నీ తెరుచుకుపడుకుంది చలిగాలికి ఒళ్ళు నొప్పి చెయ్యదా? అన్నారు. మీ పురుడులో యెన్నెమ్మలేదేంటిఅన్నారు కొందరు. 4వ రోజున2,3 బీరకాయలుతరిగి నీళ్ళువం చెయ్యకుండా వుడక పెట్టి కొద్ది అన్నంతో పథ్యం పెట్టారు. శిశువుకు ఆముదం కొద్ది మోతాదుతో మాత్రం పోస్తూవచ్చారు. నెలరోజులవరకు పట్టీలు వేసుకుంటూనే వచ్చింది. పురుడువెళ్ళిన వెంటనే బారసాల చేసుకున్నారు. పురిటాలుగానే కనిపించలేదటా పిల్ల. కొందరిదగ్గర 3,4 మాసాలవరకు కొడుతూనే వుంటుంది పురిటివాసన. అదంతా యింగువా, కట్టె, కారంలోవున్న మజా కాబోలు. పురుడు యెల్లానయితేనేం

చెవిలో దూదిపెట్టకుండా వెళ్ళిపోయింది. అందరికి ఆశ్చర్యం వేసింది. కొందరు డబ్బు కలిసొచ్చే మార్గమన్నారు. కొందరు పళ్ళకు కూరలకు బోలె డవుతుందన్నారు. కొందరు యింగువ రసం వేసుకోకపోతే వళ్ళు గుళ్ళపారి పోతుందన్నారు. మరికొందరు పిల్ల బాలింత లాగే కనపడకపోవటం చిత్రంగా వుందన్నారు. అవక తవకగా రసం మింగి నోరు పట్టుకుపోయి యేడిచే కంటె యీ పద్ధతే బాగుంది, యిట్లాగే మా యింట్లో కూడా పోయించాలని ఒకరన్నారు.

ఈ పురిటివిషయం కంసాలి అప్పలస్వామి గారికి పిల్లవాడి తండ్రి చెప్పారు. ఆయన ఘన వైద్యుడు. ఈ విధానం చూచి చాల యాశ్చర్యంపొంది బారసాలకి మావాడు వెళ్ళినప్పుడు "యేమిటీ పురుడు, నారింజపండు బాలింతకిస్తే దాని అపకారం తెలుసా అన్నాడు ?" పళ్ళ రసాలు, మసాలా కారప్పొడి కంటె అపకారి కాదనుకుంటున్నా నన్నాడు. ఆ బురద పచ్చి వొంటిమీద వేయించావు, మైలసరిగా వెళ్ళిందేమో తెలుసుకున్నావా ? అన్నారు. అతి వేడి వుద్రేకమిచ్చే రసాలను మింగించి దేహంలోని వేడిని రెచ్చగొట్టి మైలవెళ్ళ తీసేకంటే దేహంమీద శీతోష్ణప్రయోగమే మంచిది. రసం వేడివల్ల యెంతో రక్తం స్రావమయి బాలింత బలహీనమయి తద్వారా స్తన్యంలేక శిశువును గోతిలో పెడుతోందో గమనించారా ? అన్నాడు. అయితే వేదాంగమయిన ఆయుర్వేదం నిష్ప్రయోజనమేనా అన్నారు? అయితే ఆయుర్వేదమంతా మందులపుట్టనేనా మీ యభిప్రాయం ? అజీర్ణంచేస్తే ఒక రోజు పొట్ట మాడిస్తే హరించే సందర్భంలో యే అజీర్ణహరిమాత్రలో మింగిస్తారు. డబ్బుసంపాదనే తాత్పర్యమా లేకయేమిటి అన్నాడు. అయితే ఔషధాలు పనిచేయవేమిటన్నాడు ? చిత్తగించండీ ! శతపుటాభ్రకం తులం 3 రూపాయలకు దొరకుతోందే, నిజంగా 100 పుటాలు వేసిందేనా? వేసిందని మీరు గ్యారంటీ యిస్తారూ ? వాటికి చెప్పినపరీక్షలకు నిలుస్తవవి? ఎందుకు బాబూ యిష్టమొచ్చిన ట్లల్లా ప్రతివాడుచేసిన మందులు మింగుమని సలహా యిస్తారు ఇంతవరకు నూటికి 90 మందులు దగాగానే తయారవుతున్నవని నాయూహ. అటువంటి వెందుకు తినాలీ! అన్నారు. అట్లాగనేట్లయితే యిక మందుల పరీక్షకొరకు ఆయుర్వేదం చదవాలి గదా అన్నాడు. అవును శాస్త్రీయంగా మందులు తయారుచేయక రోగ నిదానం సరీగ్గా చేయలేక అకాలమరణాలు సంభవిస్తున్నవి. అప్పలస్వామి ఒప్పుకొని యేదీ పంతులు ఆ పత్రికృతిపత్రిక ఒకటి నాకు పంపుదూ; చందా రు 3-0-0 యిస్తున్నానని చెప్పి యింట్లోకివెళ్ళి బిళ్లకుడుముల్లాగా రు 3-0-0 యిచ్చి నమస్కారం చేశాడట. ఇటువంటి విశేషాలు చాలా వున్నాయి.

సలహా కావలెను?

ప్రకృతిచికిత్స— పూర్వపువ్యాధి స్వరూపము.

షుమారు 60 సం॥ల వయస్సుగల పురుషుడు లింగాగ్రమున పూసచే కప్పబడిన భాగమంతయు యెర్రని దళసరి గలిగిన మాంసపుకండచే ఒకరూపాయి వెడల్పున కప్పబడియుండుట, యెడమ వృషణము ఉబ్బి షుమారు 4 అంగుళముల పొడవునను, 1 అం. వ్యాసార్థమును పరిమితిగల కండె లాగున ఉంటూ, తీపులు, మంటలు పోట్లు లేక వున్నది. వ్యవసాయకుడు, ఉప్పు, కారము, మసాలాలతో కలసిన ఆహారము. షుమారు 8 మాసములనుండి వ్యాధియున్నదని చెప్పినాడు. చాల బీదవాడు. వారికి యీక్రింది విధముగా చికిత్స చేయించుచుంటిని.

చికిత్సాక్రమము

ఉదయం 4½ గం॥ మొదలు 5 వరకు తడిగుడ్డతో ఒక అవయవము తరువాత ఒక అవయవము తుడిచి పొడిగుడ్డను కప్పుట.

5 గం॥ మొదలు 5 గం॥ 8 ని వరకు కటిస్నానము;

5 గం॥ 8 ని॥ మొదలు 7 గం॥ వరకు మలమూత్రవిసర్జన, చన్నీటి శిరస్నానము.

7 గం॥ మొదలు 7½ గం॥ వరకు ఉదయభానుని కిరణపరిసారము.

9 గం॥ మొదలు 10 వరకు ముడిబియ్యపుఅన్నము, చప్పిడికూరలు, మజ్జిగతో కలసిన ఆహారం

మధ్యాహ్నము 2 గం॥ కు 2 నారింజపండ్లు

సాయంత్రము 5 గం॥ కు మొదలు 5 గం॥ 8 ని. కటిస్నానము.

,, 7 గం॥ మొదలు 8 గం॥ వరకు 4 నారింజపండ్లు.

రోజుకు 6 సార్లు ఆకుపచ్చని సీసాలోని నీరును త్రాగించుట.

మంటలు, తీపులుగా నున్నప్పుడు వేడినీటిలో గుడ్డనుముంచి కాపుకాయుట, (వృషణములు, పరిసర భాగము) ఇట్లు 2 మాసముల నుంచి చేయించుచుంటిని.

ప్రస్తుత వ్యాధి స్వరూపము

[ఎర్రని మాంసపు కండ అంతయు విప్పారి, అప్పుడప్పుడు కందిగింజ పరిమాణముగల బొబ్బలు ఒకటి బయలు దేరి దానినుండి రక్తముకారుటయు, యీనెకు ప్రక్కగా కుంకుడు గింజ పరిమాణముగల మెత్తనికాయ ఒకటియు, మంటలు పోట్లు యెక్కువగా నుండుటయు, వృషణము లావు కొద్దిగా తగ్గినది. బాధ చాల ప్రకోపించి అన్యపదార్థము బహిష్కరణ బాగుగా జరుగుచున్నది. రోగి కొంత ఓపికపట్టివున్నను ప్రక్కనున్న వారి అధైర్యపుమాటలచే రోగి ఆతురత పడుచున్నాడు. నడువ లేని పరిస్థితిలో నున్నాడు. వ్యాధినయము కాదని నిస్పృహ చెందుచున్నాడు.] "కొద్దిపాటి పత్రికా పఠనవలన ధైర్యము పూని చికిత్సచేయించుచున్నట్టి నాకు వ్యాధినుండి సుముఖుని చేసి ప్రకృతి వైద్యములోనున్న మహత్తరమైన శక్తిని వారికి నొసంగుటకు నాపాటి అల్పునకు చాలనందున దీనుల రక్షించు సుహృద్భావులగు భవదీయ సాన్నిధ్యమునకు రోగిని తీసుకొని రావలెనని కోరిక యున్నది గాన మీరు యెప్పుడు ఇంటిదగ్గర వుండునది, యెప్పుడు రావలసినదిగా జాబువ్రాసిన తక్షణమే అక్కడకు వచ్చుటకు సిద్ధముగా నున్నాను. చికిత్సలో లోపములు వున్న యెడల తెలియ జేయ ప్రార్థించుచున్నాను భవదీయ ఆజ్ఞకై యెదురు చూచుచుందును. ఒకరు.



మునలతోట యోగాశ్రమము యొక్క యెదుటి ప్రదేశము.



మునులతోట యోగాశ్రమపు దక్షిణభాగము మధ్య నిలుచున్నవారు యోగి రాఘవేంద్రగారు

శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారు

ప్రకాశకుల విజ్ఞప్తి

ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి చికిత్సయను రెండు ముఖ్యభాగములతో కూడిన స్వాభావిక విధానము ప్రజలలో విస్తరవ్యాప్తి నొందుటకై ప్రకృతి పత్రిక కృషిజేయుచున్నది. కావున ప్రకృతి సూత్రముల ననుసరించి జీవించువారగు ఫలాహారులు, ప్రకృతి చికిత్సావ్యాపనమునకై శక్తియుక్తుల శ్రమపడువారు, ప్రకృతి చికిత్సా ప్రయోగార్థము నిలయములను నెలకొల్పి ప్రకృతి ధర్మవ్యాపనమునకై సర్వవిధములతోడ్పడువారు, ప్రకృతికి పరమ మిత్రులు పూజ్యసోదరులునై యున్నారు. అట్టివారి వృత్తాంతములను సంగ్రహముగనో, సవిస్తరముగనో, దేశీయుల కెరిగించి తన సందేశమును దృష్టాంత పూర్వకముగా నాదేశించుట ప్రకృతియొక్క ప్రధాన కర్తవ్యము. శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారి జీవితమును సమర్థులగు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు వ్రాసియున్నందున బంగారమునకు పరిమళ మబ్బినట్లున్నది. ఈ యోగి తరుణవిరాగి. ఈజీవితగాధ యగాధముగాదు. అందును నిది సంగ్రహ వృత్తము. గుల్‌పబ్ (Lily) పువ్వు చాలచిన్నది. కాని దానిపరిమళము చాల గొప్పది. అట్లే యీ చిన్నచరిత్రములో గొప్పదగు ఆధ్యాత్మికాకాంక్ష వ్యాపించియున్నది. ప్రకృతి జీవనము ఋషిజీవనము కాని పశుజీవనముకాదు; అను సంగతిని ప్రపంచమునకు జాటిచెప్పగల సాధకుల వృత్తాంతములలో నిది మిన్న యన దగియున్నది. యోగ వ్యాయామాది ఆరోగ్య బల ప్రదాయకములగు సాధన కలాపమ్మంతయు నాత్మశాంతికి తోడుపడవలయు నన్న స్వాభావిక జీవన విధానముతో మేళవింపబడవలయు నను గుప్తవిషయము నిది వెల్లడించుచున్నది. శైశవమునుండి ప్రకృతి జీవనముతో సన్నిహిత సంబంధము గల యీ జీవితము మా ప్రకృతి కలంకారప్రాయ మగు నను తలంపుతో శీఘ్రముగా దీనిని ప్రకటించుటకు సాహసించినాము. శ్రీ యోగిగారు మాకు ఆప్తమిత్రులు. మా సంస్థపై వారికిగల యాదరాభిమానములు వర్ణనాతీతములు. ప్రకృతి పత్రికయొక్క శ్రేయోభిలాషులలో ముందుగా పేర్కొన దగినవారిలో ముఖ్యులైనవారు. ధనరూపమున, వాగ్రూపమున, సానుభూతి రూపమున శక్తికొలదిని మాసంస్థకు సహాయపడుచున్న వారు. ఋషిజీవనమును నిజ జీవనములో ప్రదర్శించుచు ప్రకృతిజీవనమునకు వన్నె దెచ్చుచున్నవారు. ఇట్టి వీరిచరిత్రమును ప్రకటించి ప్రకృతి తన కర్తవ్యమును నిర్వహించిన దని మా నమ్మకము. యోగి రాఘవేంద్రగారు ఫలాహార పరిశోధనములో ఆరితేరిన ఘనులు. ఫలాహారము, ప్రకృతి చికిత్స ఈ రెంటికి సంబంధించినట్టి యోగిగారి పరిశోధనాఫలితములను ప్రకృతిలో యథాప్రాప్తముగా ప్రకటించుచునే యున్నాము. దొరకినమట్టుకు జీవితమునకు సంబంధించిన వృత్తాంతమును మాత్రమే ప్రకటింపగలిగినాము. ఈచరిత్రము యువకుల కెల్లరికి మార్గదర్శకమై భావిభారతప్రజలు బలారోగ్యములతో, ధైర్యస్థైర్యములతో భక్తిశ్రద్ధలతో, లోకకల్యాణ కరములగు జీవితములను గడపగల్గునట్లు తోడ్పడునుగాక! ప్రకాశకులు,

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు కమిటీ.

సంగ్రహ జీవితము

ఆంధ్రదేశమునందలి ప్రసిద్ధపట్టణములలో
నొకటగు మచిలీబందరు తాత తండ్రుల
నాటినుండి కాపురస్థలమైనను తల్లిగారి పుట్టినిల్లు
బెజవాడ యగుటచే రాఘవేంద్రగారు మాతా
మహులగు యర్రంసెట్టివల్లభరావు నాయుడు
గారి గృహమున విజయవాడపురముననే జనన
మొందినారు. తల్లివైపువారును తండ్రివైపు
వారునుకూడ శ్రీమంతులు, విద్యావంతులు,
ఉద్యోగనిరతులు నగు పౌరులు. తల్లి లక్ష్మీకాం
తమ్మగారు మహాసాధ్వి, పతివ్రతా శిరోమణి.
తండ్రిగారగు గాజుల వెంకట సుబ్బారావు
నాయుడుగారు గొప్ప మేధావి, ఆధ్యాత్మిక
చింతా తత్పరులు, బంధుప్రీతి ధర్మనిరతి
సజ్జనసంగతి గల ఉత్తమ గృహస్థు. బందరు
పురములో సిద్ధపురుషు డని గణుతికెక్కి
నట్టి శ్రీ రంగావధూతగారును, వెంకట
సుబ్బారావు నాయుడుగారును బాల్యమిత్రు
లట. ఇరువురు నొక గురువువలన చిన్ననా
డేదో ఉపదేశము నందినారు. మరియు
సుబ్బారావు నాయుడుగారు చిన్ననాటనే
భద్రాద్రికిపోయి శ్రీరామభద్రునకు తన
జీవితము సంకితము చేసికొని ఆస్వామి సన్నిధి
యందే కొంతకాల ముండినారట. స్వజనులు
తీసికొనిరాగా తిరిగి యిల్లుచేరి శ్రీరామ
చంద్రునే యిష్టదైవముగా భావించి జీవన
యాత్ర సాగించినారు. మంచిదని తెలిసికొని
నంతనే ఎంతకష్టమైన దైనను ఆ పద్ధతి నవ
లంబించును. ఆయన ఓవర్‌సీయరు ఉద్యో
గముచేసి ఎచటనున్న నచట ప్రజల మెప్పు
వడసెను. లంచములఁబట్టి యెరుగడు. కఠిన
ముగా వర్తించి యెరుగడు. ప్రకృతివైద్యమును
గూర్చి తెలిసికొని, ప్రకృతి జీవనముసందభిమా
నము వహించి, సాత్త్వికాహారమును, ఫలా
హారమును ఆచరణలో పెట్టుటకై ప్రయత్నిం
చెను. మాంసాహారమునకు పెట్టినది పేరుగా
నుండు నాయుళ్ళసంఘములో పుట్టి, మంచి
రాబడి పలుకుబడి గలిగియుండియు, అదివర
కెంతగా నలవాటుపడియున్నను శాకాహారము
యొక్క ప్రాశస్త్యమునుగూర్చి ప్రకృతిజీవన
విధానమునుగూర్చి తెలిసికొనిన వెంటనే మత్స్య
మాంస విసర్జనముచేసి యింటనందరకు శాకా
హారమునే ఏర్పాటుచేసిరి. ఉప్పుకారములను
సైతము తినగూడదని ఆ మాదిరి అవిదాహి
పథ్యమును అవలంబించిరి. అడుగుజాడల నను
సరించుచు, ఆజ్ఞలను శిరసావహించుచు మెట్టి
మార్పు జేసినను ఎదురాడక యిల్లు దిద్దుకొను
గృహిణి ఆయన యిల్లాలు. ప్రాచీన భారతనారీ
మణులవలె ప్రవర్తించున దా రమణి. వేషభాష
లలో ఆహార విహారములలో ఆచారవ్యవహార
ములలో భర్తగారి యిష్టమే పరివ్యాప్తమై
యుండునట్లు పెండ్లియైన మరునాటినుండియు
క్రొత్త మార్పులను గొనివచ్చుకొన్నదా
యాదర్శనారీమణి. ఆడంబరములకంటె ఆధ్యా
త్మికతకు, విలాసపరతకంటె విద్యావివేకములకు
స్వార్థచింతకంటె పరార్థపరతకు ఆయిల్లు నిల
యమైయుండెను. అట్టిపుణ్యదంపతులకు పుట్టి
నందున రాఘవేంద్రయోగి నిజముగా ధన్య
జీవి. తల్లిదండ్రుల యన్యోన్యప్రేమ ద్యోతక
మగు సంతాన కుసుమ గుచ్ఛమునందు మన
రాఘవేంద్రుడు ద్వితీయసుమము వీరి కొక
యన్నగారు, యిరువురుతమ్ములు, నొక చెల్లెలు
నున్నారు. పార్వతీ పరమేశ్వరుల పవిత్ర
దాంపత్యానురాగమునకు నిదర్శన మనదగు

దివ్యానురాగ పూరితులగు తల్లి దండ్రులకు పుట్టినవారగుటచే గాబోలు నా సోదరీ సోదరులందరు కోమల ప్రేమస్వభావులే. చిన్నప్పటి నుండియు రాఘవేంద్రుని యూహాలు పెద్దవి, భావాలు గొప్పవి. ఆంజనేయాది మహా బలశాలు రన్న నెంతోయిష్టము తాను నొక గొప్ప బలశాలి కావలెనను యుత్సాహముతో నుప్పొంగుచు ఊహాసౌధాలలో విహరించువాడు. తండ్రిగారు రామాయణము చదివి చెప్పునప్పుడు ఆంజనేయునిగూర్చి మరి మరీ అడిగి తెలిసికొనువాడు. తండ్రి మంచి వ్యాయామ వేత్త. భక్తి, ఆరోగ్యము, బలము, శీలము తన పిల్లలకు చక్కగా లభించునట్టు లాయన ఉదాహరణ పూర్వకముగా బోధించువాడు. రాఘవేంద్రుడు వ్యాయామమును, ప్రకృతి సిద్ధాంత పరిజ్ఞానమును తండ్రి నుండియే గ్రహించెను. మామూలుగా ఐదవ యేటనే అక్షరాభ్యాస మారంభమైనది. ఉద్యోగకారణమున నూరూరు దిరుగు తండ్రితో ఆయా తావులకు బోవుచు పండ్రెండవ యేడు వచ్చువరకు స్వగృహమునందే యుండి చదివెను. పండ్రెండవయేట ప్రేమమయి యగు జనని మరణించినది. ఆమె యదృశ్యకాగానే గృహములో సర్వసుఖములు నదృశ్యమైనవి. భార్యా వియోగమున సుబ్బారావు నాయుడుగారికి మతిపోయినట్లయినది. పిల్లలను చూచుకొని వారి తల్లిని దలచుకొని ఆయన బెగ్గడిల్లిపోయెను. సున్నితమగు నాయన హృదయమునకు పెద్ద ఆఘాతము తగిలినది. తల్లి అట్లు, తండ్రియిట్లు కాగా పిల్లలసంగతి జాలికరమయ్యెను. రాఘవేంద్రుడు జననీ వియోగ జనిత దుఃఖాతిరేకమున సుక్కిపోయెను. తల్లికై విలపించుచు, కలలు గనుచు పరితపించుచుండ రాఘవేంద్రుని మేనత్త క్రోవి లక్ష్మీనరసమ్మగారు ఆ బాలుని గుంటూరులోని స్వగృహమునకు గొనిపోయి తల్లిని మరపించు ప్రేమతో పెంచెను.

ఆమె దైవభక్తి, పతిభక్తి, సేవాసక్తిగల యిల్లాలు. పెట్టుపోతలలో నేమి, వాత్సల్యాభిమానములలో నేమి కేవలము తల్లియే యై పిల్లవాని యల్లరకేనియు విసుగుజెందక పుత్రస్థానమున నుంచి పోషించెను. అచటనే కొంత కాలముండి రాఘవేంద్రుడు 5 వ ఫారమువరకు చదివి అటుతరువాత తండ్రికడకు గుడివాడ వచ్చి అచట స్కూలులో చదువ మొదలిడెను. ఆరోజులలో ఒకానొక యోగిగారా యూరు వచ్చి అహింసనుగూర్చి ఉపన్యాసములిచ్చుచు యోగాసనములను ప్రదర్శించినారు. ఆసంగతి తెలియగనే రాఘవేంద్రుడచ్చటికిపోయి ఆయనను చూచి ఉపన్యాసములను విని యాకృష్టుడై ఆయన వెంట జని యోగాసనముల నభ్యసించుచు కొంతకాలముగడపి తిరిగి యింటికివచ్చెను. పిమ్మట బందరు నోబులు కాలేజీలో స్కూలుఫైనల్ తరగతి యందు చదువుచు వ్యాయామము, యోగాభ్యాసము చేయుచు ఏకాగ్రత నెక్కువగా సాధనచేయుచుండెను. యోగసాధన వలన కొంతశక్తి వర్ధిల్లినది. విద్యార్థిబృందమునం దెవరికైన అస్వస్థత కలిగినప్పుడు వారుచేతితో తాకినంతనే వ్యాధి నివారణమగుచుండెను. ఆవిషయ మానోట నానోటబడి అనేకమందికి తెలిసిపోయినందున పరిసర గ్రామములనుండి గూడ జనులు వచ్చి వారివారి గృహములకు దీసికొనిపోవువారు. చికిత్సలుచేయుటకు గ్రామాంతరము

లకు వెళ్లుచుండుటచేత పాఠాలు చదువుటకు గాని, సక్రమముగా కళాశాలకుఁ బోవుటకు గాని సమయముండెడిదే గాదు. క్రమ క్రమముగా యోగసాధనయందభిలాష మెండైనది. వైరాగ్యభావము తీవ్రరూపము దాల్చినది. చదువుల కంతతో స్వస్తి చెప్పబడినది. సన్న్యాసి కాగోరి సకలమును త్యజించెను. యోగాభ్యాసము, వైరాగ్యభావముచుక్కానియు తెరచాపయునై యాయువకుని జీవననౌకను భోగభాగ్యముల కాకరమగు నైహికస్రోతస్వినినుండి తప్పించి త్యాగశీలములకు నిలయమగు ఆధ్యాత్మికసాగరమధ్యమునకు అతివేగముతో నడిపించెను. దైవసంఘటనము దుర్లంఘ్యముగదా! ఒక్కొక్క జీవిత మొక్కొక్క విశేషలక్షణముతో, ఒక్కొక్క విశిష్టోద్దేశ్యముతో ప్రత్యేకతను, వ్యక్తిత్వమును ప్రదర్శించుచుండును. ఎవరిజీవిత మెందు కుద్దేశింపబడెనో ఎవరికెరుక? పసినాటనుండి అస్పష్టముగా తనలో వేరూని యున్న బలప్రదర్శనాకాంక్ష, గ్రాసవాసోదైన్య మెరుగని మంచికుటుంబములో పెరుగుటకతన హాయిగా తిని తిరుగు నలవాటు, దుస్తులన్నీ మకూలములే కాగా వేషభాషలలో వెల్లివిరియు విలాసపరత, చక్కనికన్నెయను పెండ్లియాడి సాటివారిలో మేటియై కాపురము చేయవలయు నని బాంధవప్రతతి యెల్ల బహువిధముల ప్రయత్నింప అనతికాలమున తనదికాబోవు గృహస్థ జీవనము, అన్నీ కాలదన్నబడి యెన్నడూ, యెవరూ ఊహింపని యీ సన్న్యాసిజీవనము వరింపబడుట ఎంతవిచిత్రము! భోగికాదగిన రాఘవరావు యోగియైనాడు. వైరాగ్యమార్గములో ప్రవేశపెట్టినట్టి యొండు రెండు ముఖ్యకారణముల నిటవివరింతుము. పండ్రెండవయేటనే వాత్సల్యజలధియగు మాతృదేవి యెన్నటికీ తిరిగిరా వీలులేని తావున కేగుటవలన నామె యిక కానరాదను తలంపు రాఘవేంద్రుని బాలహృదయమునకు వజ్రాఘాతమువలె దుర్భరమైపోయెను. మృదుహృదయులగు బాలకులకు మాతృవియోగము కడుదారుణమై వారి దృష్టి నీలోకమునుండి మరోప్రపంచము వైపునకు మరల్చివేయును. తల్లికై శోకించుచు, కలలో నాపుణ్యమూర్తిని దర్శించుచు సంతతమా యభావమునే స్మరించుచుండుటచే ప్రపంచవ్యవహారమునందాసక్తి నశించి విరక్తి జనించెను. ఈ దుఃఖము వైరాగ్యమునకు ప్రథమకారణముగాపరిణమించిన దనవచ్చును. మేనత్తగారియింటనుండిగుంటూరులో విద్యాభ్యాసము చేయుచుండగా ఆకాలపు దేశీయ విద్యార్థులనందరను మల్లయుద్ధమున జయించి "మైసూర్ రాజకుమార్" అనుపేరు వడసిన శ్రీయుత సంపత్ కుమారాచారిగారిని చూచుట తటస్థించెను. అప్పటినుండి ఆ సంపత్ కుమారునితో మల్లయుద్ధముచేసి యతనిని జయింపవలయునను ప్రబలాకాంక్ష జనించినందున గొప్ప వస్తాదుగా తయారగుటకు వలయు సాధనలు చేయ మొదలిడెను. శైశవ దశ దాటి దాటకమున్నే తండ్రిగారి ప్రోత్సాహసహాయములతో వ్యాయామముచేయ నారంభించి యున్నందునను, ఆనియమము నెన్నడును విడువక పాలించుచునే యున్నందునను సంపత్ని జయింప వలెనను మహోత్సాహము విశేష శ్రద్ధతో కసరతు చేయుటకు హేతుభూతమై మంచి పయిల్వానునుగా మార్చగలిగెను. మల్లయుద్ధ కౌశలమే ప్రధానోద్దే

శ్యముగా కాలము గడుపుచు కుర్రతనమునకు పుట్టినిల్లగు కొంటెతనముతో విర్రవీగుచుండు గుంటూరు గుండాభాయి మూక తనచుట్టును బలసి కొలువ దయాదాక్షిణ్యములను మరచి కయ్యమునకు కాలు ద్రవ్వుచు దెబ్బలాటల నాటపాటలలో జముకట్టుకొనుచు యథేచ్ఛా విహారము సల్పుచుండ నొకనాడొక విచిత్ర సంఘటనము ఘటిల్లినది. రాఘవేంద్రుడు ఫుట్ బాల్ ఆడుచుండెను. హఠాత్తుగా నొక స్నేహితుడు "శివాజీ" (ఆరోజులలో మహా బలశాలి, వీరాగ్రేసరుడునగు రాఘవేంద్రుని స్నేహితులంతా శివాజీ యని పిలిచేవారట) అని కేకవేసెను. రాఘవేంద్రుడు వెంటనే ఆటమాని కేక వినిపించిన దిక్కునకు పరుగెత్తెను. పోయి చూడగా నట నొక భయంకర దృశ్యము పొడగట్టెను. ఒకకసాయి హంతకుడు, ద్వీపాంతర వాసశిక్ష ననుభవించి వచ్చినవాడు, మొండి బండ తరగతిలో మొదటి రకపు రక్కసుడు, ఆతడు తన యను చరులతో గలసి రాఘవేంద్రుని జత కుర్ర వాండ్రతో దలపడి కత్తితో నొకనిఁ బొడువఁ బోవుచుండెను. ఆ దృశ్యము కంటబడగనే చెంగున నురికికొదమసింగములాగున రంగమధ్య మున దుమికి రాఘవేంద్రుడు వీర విహారము సలిపెను. కత్తి నెత్తినవానిచేయి నొడిసిపట్టి రొండలు తెలియనీని క్రోధావేశముతో వానిని జితుకఁగొట్టెను. పాప మా దౌర్భాగ్యజీవి దంతములన్నీ విరిగిపోయి నోట రక్తము ప్రవహించినది. తూలితూలి నేలపై బడిపోవుచు ఆపాదమస్తము దెబ్బలతో తబ్బిబ్బుకాగా రక్తసిక్త వస్త్రములతో కదల మెదలలేని దశకు వచ్చెను. అంత రాఘవేంద్రుని క్రోధా వేశము కరుణారసముగా మారి హృదయ ములో నొక గొప్ప పరివర్తన మారంభ మాయెను. కరుణాసాంద్రుడగు జగదీశ్వరుడు దేహబలమును తృణప్రాయముగా తిరస్క రించు హృదయబలమును ప్రసాదించినాడు. "అహింసా పరమో ధర్మః" అను సువర్ణ సూత్రముతో పశుబల ప్రదర్శనాకాంక్ష బంధింపబడినది. ఎవరికీ తెలియబడకనే జరుగు చుండు నిట్టి పరివర్తనములు చాలదినములు గడచువరకు నప్పటి యాదృశ్యము రాఘ వేంద్రుని కన్నులముందర కన్పించుచుండెడిది. కలలోగూడ నా యభాగ్య జీవియొక్క దురవస్థ హృదయ విదారకమై బాధించెడిది.

12 నుండి 15వ సంవత్సరము నిండులోపల తల్లి మరణము తరువాత వైరాగ్య కారణములలో నిదియొకటి. 16వ సం॥ మొదలుకొని 17వ సం॥ నిండువరకును బలప్రదర్శనార్థము బయలు దేరెను. అద్భుతమైన దార్ఢ్యము, కండలు తిరిగిన శరీరము, అపారమైన శక్తి సామర్థ్య ములు చూచువారి నాశ్చర్యచకితులను గావిం పగా బందరు, గుడివాడ, ఏలూరు, నూజివీడు, బెజవాడ మొ॥ ప్రదేశములలో బల ప్రదర్శ నము గావించెను. మోటారుకారులను ఆపివే యుట, బస్సుకారులనిండా జనము నెక్కించి ఛాతిపై నడిపించుట, యినుపగొలుసులను, మోకులను ద్రెంచుట; 3,4 గడ్డపలుగులను ఒకే సారి వంచివేయుట మున్నగు సాహసకార్యము లెన్నో చేయుచుండెను. ఏలూరు వ్యాయామ సంఘమునందు బలప్రదర్శనము చేయు సందర్భమున పంజాబు దేశీయుడును, పేరెన్నిక గన్న మల్లయుద్ధవిశారదుడును నగు శంభు పహిల్వాను రాఘవేంద్రుని కండరముల కద

లికను అప్పటికై శక్తికొలది ప్రయత్నించి విఫల మనోరథుడై సభికులు గేలిసేయ రోషావేశమున మరల మరల ప్రయత్నించియు నేమియు చేయ లేకపోయెను. హర్ష ధ్వనులు చెలరేగ రాఘవేంద్రుని ప్రశంసతో సభ మారుమ్రోగెను. ఈ ప్రదర్శనములవలన రాఘవేంద్రునకు సంపత్ కుమారుని అవలీలగా జయింప గలనను ధైర్యము చేకూరినది. కృతనిశ్చయుడై మల్లయుద్ధమునకు సిద్ధపడుచుండగా సత్యాగ్రహమహోద్యమములో చేరి సంపత్ కారాగారమున కరిగినాడు. ఈ వార్త తెలియగనే మన రాఘవేంద్రునకు పిడుగడచినట్లయినది. మాతృవియోగమువలన దెబ్బతిన్న హృదయము నేద దేరునంతలో కసాయివాని జాలి కరమగు స్థితి హృదయాంతరాళమునకు మరల నొక కలత నొదవించెను. దెబ్బపై దెబ్బ తగిలి కలగుండువడుచున్న హృదయము సంపత్తు కారాగారవాసము కారణముగా ప్రబలాకాంక్ష వమ్మైపోవ నిరుత్సాహముతో కుంగిపోయెను. ఐహిక సంబంధములను పెంచు నుత్సాహ మంతరింప బాల్యమునుండి లోపల నడచి దాగియున్న పారమార్థికచింత బలపడు చుండెను. యోగాభ్యాసకుని ఉపదేశములు, పుణ్యపురుషుల జీవితములు, ఆధ్యాత్మిక జీవన ప్రశస్త్యమును గూర్చిన చింతనము అన్నీ కలసి వైరాగ్య మార్గములో నడపించినవి. 18 ఏండ్లునిండి 19 వ సం॥ ప్రారంభము కాగనే యిల్లువదలి వెళ్ళి మచిలీ పట్టణములోని చిలకలపూడి రైలుస్టేషను వద్దనున్న కొబ్బరి తోటలో నివాస మేర్పరచుకొనిరి వీరి సహాధ్యాయులు కొందరు వీరియందు తమకు గల భక్తి శ్రద్ధల వలన తమ తమ గృహములను వదలి వచ్చివేసి వీరితో పాటూ తోటయందే సన్యాసి జీవితము గడుపసాగిరి. వీరివలెనే వారును ఫలాహారము నే సేవించువారు. ఫలాహారముతో పాటు యోగసాధన, సద్గ్రంథ కాలక్షేపము నిత్యవిధులు. ఆతోటలో నీటివసతి యున్నను, ప్రవాహోదకము లేకపోవుటచే నదీతీరమున నుండగోరి యట్టి ప్రదేశమును గూర్చి యోజించుచుండ వారితండ్రిగారు మైనేనివారిపాలెంలోని సనాతన వేదాంత నిష్ఠాశ్రమమునందు నివసించున ట్లేర్పాట్లు గావించిరి. అట 10 మాసములు గడచినవి. పిమ్మట నొకనాడు కృష్ణానది మహాప్రవాహమై వరద రాగా నాదృశ్యమును గాంచుచు మైనేనివారిపాలెంలోని కృష్ణానదీ తీరము వెంట నడచి వెళ్ళిరి. ఇట్లు కొంతదూరము పోగా నొకచోట నొక ప్రశాంత సుందర ప్రదేశము గోచరించినది. అది పుణ్యక్షేత్రములలో నొకటై దక్షిణకాశి యని పిలువబడు మునులతోట (మోర్తోట) యనుచోటు. ఒక వైపున కృష్ణా స్రవంతి, ఒక వైపున పంట కాల్వ, మధ్య విశాలమగు మైదానము. ఆ మైదానమున కలంకారప్రాయమై శాఖోపశాఖలతో విస్తరిల్లి నేలకుదాకు నూడలతో చూడ ముచ్చటగ నుండు మహావటము. వృక్షరాజమగు నా న్యగ్రోధమునకు సమీపమున నదీ తీరమున పురాణ తపస్వియగు ముక్తేశ్వర స్వామి యాలయము తీరప్రదేశమున దట్టముగ బెరిగి, భారతీయవాఙ్మయమున పవిత్ర స్థానము నాక్రమించి ఋషివాటికలతోడ తెగింపరాని సంబంధమును పెట్టుకొనియున్న కుశదర్భలను జ్ఞాపకముచేయు తెల్లుదుబ్బులు, కృష్ణవేణీ తటప్రదేశముల గోముగా పెరిగి

సగర్వముగా మీదులుచూచు సంగీతపుచెట్లు, స్వచ్ఛశుభ్రశీతల జలములు, శ్యామల కోమల శాద్వలగణములు, కలరవమున మధుర గానముచేయు పలురకముల పక్షిసంఘములు, గంభీరము, మనోహరము, పవిత్రము, దివ్యమునగు ప్రశాంతవాతావరణము. ఆరమణీయ ప్రదేశమును దర్శించి రాఘవేంద్ర యోగి యుబ్బురపడి "యిచటనొక యాశ్రమమును నెలకొల్పిన బాగుండును." అన్నారట. అపుడు వారివెంటనున్న మోర్తోటగ్రామవాసులు యోగిగారితో "తాము తప్పక దయచేసి యిచటనొక యాశ్రమమును స్థాపించుడు. ఇది పూర్వము మునులతోట యని పిలువబడేదట. ఆ పేరేట్లోమారి మోర్తోటయైనది. మున్నిది మునులువసించిన ప్రదేశము. ముఖ్యముగ మీరుండదగిన తావు" అని చెప్పినారట. అటుపై రాఘవేంద్రయోగి మునులతోటలో కృష్ణాతీరమున శ్రీ యోగాశ్రమను మను పేర నొక పర్ణశాలను నిర్మించి యందు ప్రవేశించెను. నాడు మహాశివరాత్రిదినము. నాటనుండి నేటికిని ఆశ్రమమును వదలి యెక్కడకును పోలేదు. ఒకమాటు శ్రీరమణ మహర్షులవారి యాశ్రమమునకు అనివార్యమగు నొక కారణము వలన వెళ్లి యచట 2 గం. సేపుండి వెంటనే తిరిగివచ్చిరి.

6 సం॥ దాటినవి. యోగి ఆశ్రమమునువీడి ఒక్కనాడైనను ఎచ్చటను గడుపలేదు. నిర్మానుష్యముగనున్నను, వరదలు వచ్చినను, ఏకాకియైనను ఆశ్రమమునందే కాలముగడుపును. ప్రకృతిచికిత్సాలయ మొకటి ఆశ్రమమునకు దాపున నెలకొల్పబడినది. అది స్థాపితమై 4 సం॥ లైనది. అందు వివిధ ప్రాంతముల నుండి ఆరోగ్యసంపాదనార్థము రోగులువచ్చి నివసించుచుందురు. అంతకుముందు నిండు రెండేండ్లు ఘోరవనవాసమే. ఎవరున్నను, ఎవరులేకున్నను వారుమాత్రము మా ప్రదేశము నెన్నడును వీడరు. యోగాభ్యాసము, ధ్యాననిష్ఠ, ప్రకృతిచికిత్సా పరిశోధనము, రోగార్తులసేవ నిత్యానుష్ఠానమునందలి ప్రధాన కార్యములు. మానవసేవయే వీరి జీవితాదర్శము. సేవావ్రతదీక్షాపరుడగుటచే నీయోగి మనుష్యవ్యక్తియొక్క దైహిక మానసికాభివృద్ధి కారకములగు కొన్ని సంస్థలను స్థాపించుటకై కృతనిశ్చయులై తమ యాశ్రమ మున్నచోట ఉభయముక్తీశ్వర క్షేత్ర మనబడు మునులతోటయందును, మోర్తోట గ్రామము నందును శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము శ్రీ వివేకానంద గ్రంథాలయము, శ్రీ రామతీర్థ వ్యాయామమండలి, శ్రీ కాశీపతి విద్యాలయము (రాత్రిపాఠశాల) అను సంస్థలను నెలకొల్పినారు.

యోగిరాఘవేంద్రగారు మొదటినుండి నివృత్తి మార్గము నభిలషించే స్వభావముగలవారు. అది కారణముగ పెండ్లిమాని, చదువులు మాని, యింటనుంటమాని యొంటరియై కాలము గడుపసాగెను. యోగాశ్రమ స్థాపనానంతరము కొన్నాళ్ళు ఏకాంతసాధనలో గడపివేసెను. కొంతకాలము అట్లు గడువ తన వ్యక్తి ముక్తికొరకే పాటుబడుచు స్వార్థముతో జీవనయాత్ర చేయుచున్నా నేమో యను సందేహ మాయనను బాధింపసాగినది. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం" అను నార్యోక్తి ననుసరించి రోగములేని దృఢగాత్రము, ధర్మసాధనము, సౌఖ్యసాధనముగూడ నైయుండు

టచే శారీరకమగు నారోగ్యమొసగి రోగపీడి తుల నుద్ధరించుట పరార్థపరతకు ప్రధాన లక్షణమగునని తోచెను. ఈ తలపు కలుగగనే ప్రకృతి చికిత్సాలయము నొక దానిని స్థాపించు టవసరమని గ్రహించి శ్రీ యోగాశ్రమముచెంత వెనుక పేర్కొనబడినట్లు లొక ప్రకృతివైద్యాలయము నెలకొల్పిరి.

కొలదికాలములో నీ చికిత్సాలయము పేరు విని ఆంధ్రదేశమునందలి అన్ని ప్రాంతముల నుండి రోగులు రా మొదలిడిరి. నానారకముల వ్యాధులతో బాధపడు రోగులకు యోగి రాఘవేంద్రగారు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో చికిత్స చేయగోరి తాము ముందు తమపై నా చికిత్సలను ప్రయోగించుకొని గుణదోష తారతమ్యములను కనిపెట్టి రోగులకు వానిని విధించుచు ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులలో నూతన విషయముల నెన్నిటినో తెలిసికొనిరి. ఆదిత్యపేటికలో ఆతపస్నానము నందు వీరంగు నెందుకు వాడవలయునో, ఏ రంగులో నే విశేషగుణ మున్నదో ఏయేరంగులను కలిపి వాడుటచే ఏయేలక్షణములు కలుగునో కనుగొనుటకై ఆ పెట్టెలో కూర్చుని పరిశోధనలు చేసినారు. రోగములేని శరీరము, అందును విపరీతమైన పరిశోధన, కొలదికాలములోనే నీరసము వచ్చి శరీరారోగ్యము చెడినది. కాని వర్ణచికిత్సనుగూర్చి మంచినేర్పరితన మలవడినది. ఈ చికిత్సనుగూర్చి చేసిన పరిశోధనల మూలమున కలిగినట్టి యనారోగ్యము నివారణమగుటకు చాలకాలము పట్టెను. ఆహారమునుగూర్చి జలచికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, జంబీరచికిత్స మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులనుగూర్చి పరిశోధనలుచేసి యెన్నో సూక్ష్మవిషయాలు గ్రహించినారు. ప్రాణమును తృణముగానెంచి యెంతో శ్రమపడిచేసిన పరిశోధనా ఫలితముగా ప్రకృతి వైద్యమునందు మంచి ప్రావీణ్యము లభించినది. రోగులకు సేవచేయుటలో విసుగు విరామము లేదు. నిద్రాహారములను మానియైనను చికిత్సచేయుటకు సిద్ధపడెదరేగాని అసహనము నగుపరచరు రోగుల కెవరికైనను ప్రాణాపాయము కలుగునట్లు తోచినచో వారు తమ ప్రాణములమీదకు వచ్చినట్లు తపించిపోదురు. రోగులు బాధపడుచుండిన నేయుపాయముతో యుపశమనము కల్గునాయని దీర్ఘవిచారములో సిమగ్నులగుదురు. రోగబాధితులపై వీరి కున్న దయ శ్లాఘనీయమైనది. ఓర్పుతో, నేర్పుతో చికిత్సచేసి అనేకుల కారోగ్య భాగ్యము నొదవించుచున్నారు.

రాఘవేంద్ర యోగిగారు ఉదారస్వభావులు, కఠోరసాధకులు, త్యాగదీక్షాపరులు, సేవాతత్పరులు, ఆధ్యాత్మికచింత, వైరాగ్యశీలము, భగవద్భక్తి యీ తరుణసాధకుని అంతరాంతరమందు స్థిరనివాస మేర్పరచుకొన్నవి. ఆహారవిహారములలో ఋషిజీవనాదర్శము, వేషభాషలలో నిరాడంబరవిధానము, ఊహాపోహలలో ఉత్కృష్టభావానుకరణము వీరి జీవితమున కలంకారములై దాని యోగ్యతను ఇనుమడింపజేయుచున్నవి. ప్రకృతిజీవనము, ధర్మజీవనము సమ్మిళితమైన దివ్యజీవితము గడుపుచు నీయోగి చిరకాలము వర్ధిల్లగల్గును. మంగళప్రదాతయగు భగవానుడు వీరి కాయురారోగ్యాభివృద్ధిని, యోగసిద్ధిని ప్రసాదించునుగాక !

సంపూర్ణము.

స్వీయచరిత్ర

మరియు పేరు ప్రఖ్యాతులు గల పెద్ద మనుష్యులు కొందరు, "బాపిరాజేమిచ్చినాఁ"డని మమ్మడిగి, మావల్ల వారు "తరువాత బంపింతుమని సెలవిచ్చినా"రను జవాబును విని తాము కూడా "ముందు పంపింతు"మని అప్పటికి తప్పించుకొని, తుదకు బాపిరాజుగారి ననుసరించిరి.

కోయ దొరలలో జేరి, కొండలలో మకాముఁ జేసి బ్రిటీషువారి సేనలను కలవరపరిచిన శ్రీ అల్లూరి సీతారామ రాజయోగీంద్రునికిని, రాజపుఁ సమాజమును నెలకొల్పి క్షత్రియుల బిడ్డలకు విద్యాదాన మొనర్చుటలో సహాయపడినట్టియు, సాత్త్వికాహార మొనరించుచు యోగాభ్యాసముచేయ మొదలిడినట్టియు, బి. యే. రామరాజను ప్రసిద్ధ పురుషోత్తమునకును జన్మస్థానమగు మోగల్లు గ్రామములో మాత్ర మొక్కరైనను చందా నొసంగినవారు గాని, దానిని చూచినవారు గాని, వినినవారుగాని లేకైరి. ఆ గ్రామము కోడిపుంజులకును, పందెములు గట్టుటకును చాల ప్రసిద్ధికెక్కినది.

మా క్షత్రియుల ప్రోత్సాహమువలన ఆకీడులో పులవర్తి లక్ష్మణస్వామి, జూపూడి లక్ష్మీదేవమ్మగార్ల కతిథులమై వారిచే గౌరవింపఁబడితిమి. శ్రీ లక్ష్మణస్వామి మమ్ముఁ జూచి, "స్వామీ! మీ గ్రంథ విషయమై యెంత వరకు చందా జేసిరి. సాధారణముగా మీ క్షత్రియులలో గుణగ్రహణ పారీణులై చందా లొసంగువారికంటె, ప్రగల్భమునకై చందా నొసంగువారే హెచ్చుమంది గలరు." అని మావద్దనుంచి లిష్టుబుక్కు తీసుకొని చూచి,

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

(ఆగస్టు సంచిక తరువాయి)

ముక్కుపై వ్రేలిడుకొని, "అరరే! మీ రీ విషయములో మంచిపని జేయుటలేదు. ఏలననగా, ఒక తెలివిగల బ్రాహ్మణుని మీ వెంటఁ దీసికొని రావలసినది. ఆయన మీ యుద్యమాభిప్రాయమును నిశ్శంకగాఁ జెప్పివేయుచున్నచో తప్పక చందా లింత కొద్ది మొత్తముగా నుండకపోవును. గావున యింతటి మంచిదైనను నా వాక్యమును మన్నించి మీ రట్లుచేయఁగోరెద"నని తన తోఁటలో నకాలములో ఫలించిన యొక చూతఫలమున్నూ రు 10 లున్నూ తాంబూలము సంమంచి మాకు సమర్పించి "స్వామీ! మీరు మా గృహంబునందున్న రెండుదినములలోను మీకు శ్రేష్ఠమైన ఫలంబు లొసంగక ప్రత్యేకము పొట్లకాయలనే నా చేతితో నొసంగి మిమ్ముఁ బరీక్షించితిని. ఈ కాలములో మీవలె పరాకాష్ఠతో యోగానుష్ఠాన మొనరించి నెగ్గినవారుండుటరుదు. ధనమున కాశించి ప్రతిదినమును అనేకులు, సాధులు, సన్యాసులు, బ్రాహ్మణులు, పండితులు, నావద్దకు వచ్చుచుందురు. వారియందెవరును నా మాటలకు సమాధానముఁ జెప్పఁజాలక మా సత్రములో కడుపునిండుగా తినిపోవుచుందురు. గావున మీ రట్టి కడుపుకూటి యోగులు గారని నాకు సంపూర్ణ విశ్వాసము గలిగినందున మీకు నేను నమస్కరింపక తప్పదని పరమభక్తిగా నమస్కార మాచరించెను. తదుపరి లక్ష్మీదేవమ్మగారు మమ్ము పరమభక్తిగా తోడ్కొనిపోయి తమ మేడలో నర్ఘ్యపాద్యాదివిధుల పూజించి యొకదినమాపి రు10లు సమర్పించి పంపించిరి. మేము లక్ష్మణస్వామి

గారి సలహా ప్రకారము బ్రాహ్మణుని మా వెంటగొని పోవుటకు ఇష్టపడలేదు.

మా చందా పర్యటన సందర్భములో నొక చిత్రము వాంతము జరిగినది. మేమున్న చోటికి దూరగ్రామాదుల నుంచి కొందరు స్త్రీ పురుషులువచ్చి మమ్ము చూచి పోవుచుండిరి. వారువచ్చి మాతోనే "యెవరో మునులు వచ్చినారట, వారెచ్చట నున్నారు నాయనా?" యని యడుగుచుండిరి. అందుల కచ్చటివా రెల్లరు కడుపులు చెక్కలగునట్లు నవ్వుచుండిరి. అప్పటికి మేము గడ్డముం గొరిగించుకొని జుట్టు క్రాపింగు వేయించుకొని పాశ్చాత్య పద్ధతిగా నుండెడి వారము. అందు మూలము ననే చూడవచ్చిన ప్రేక్షకులు మును లెవ్వరని యడిగి, మేమేయని తెలుసుకొని విస్మితులై వీరు మనవలె నున్నారేగాని జడలు, గడ్డము, కాషాయగుడ్డలు, అనపకాయ బుర్రలు, విభూతి, రుద్రాక్షలు గలిగి పెంటపాడు బైరాగులవలె లేరు అని చెప్పుకొనుచు వెడలిపోవు చుండిరి. ఆ పర్యటనలో కొందరు క్షత్రియ యువకులు మామాటలు విని మాంసభుక్తి విడిచిపెట్టిరి. కొందరు చుట్టఁగాల్చుట మాని వేసిరి. కొందరు ప్రాతఃకాల స్నాన మారంభించిరి. కొందరు శిష్యులైరి. మొత్తముమీద మాక్షత్రియు లున్న తాలూకాలలో భీమవరం తాలూకాలో నున్నంతమంది భక్తులు మా క్షత్రియ స్త్రీ, పురుషులలో మరియొకచోట లేరు. విద్యా విషయములోను దాతృత్వ విషయములోను ఆతాలూకా చాల ముందడు గిడుచున్నది. మరియు చినకాకినాడ, యిందు కూరి సూర్యనారాయణరాజుగారు, రేలంగి, పెన్మెత్స హనుమంతరాజుగారు, మంచిలి, గొట్టుముక్కల వెంకటరాజుగారు, గోటేరు, పెన్మెత్స వెంకట రాఘవరాజుగారు, గణపవరం, చింతలపాటి భగవాన్ రాజుగారు, అడవికొలను, ముదునూరి భద్రరాజుగారు, సరిపల్లె, యీమని వెంకటేశ్వర్లుగారు, చెరుకుమిల్లి, మంతెన దుర్గరాజుగారు, మున్నగు పెక్కుమంది సహాయముతో మే మా తత్త్వాలఙ్కారార్ణవమును అచ్చొత్తించ గలిగితిమి. మేము భీమవరం తాలూకా పర్యటన ముగించుకొని ఆశ్రమమునకు బ్రివేశించి పూర్వంవలె మరల చేక్షురకర్మ కడపటిసారి చేయించుకొంటిమి. 1921 జనవరి 10 తేదీ నుంచియు మరల క్షురకర్మ చేయించుకోలేదు.

1921 సం॥రంలో ఆంధ్ర గ్రంథాలయమున తత్త్వాలఙ్కారార్ణవ మచ్చొత్తించిన తరువాత అందొక ప్రతిని, ఆంధ్రవాఙ్మయకి బిరుదాంకితులును, కౌసల్యాపరిణయాది బహుళ గ్రంథ కర్తలును, నగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ వావిలికొలను సుబ్బారావు పంతులవారికిఁ బంపించితిమి. వారు వారు దానిని దయతో స్వీకరించి యీ క్రింద వివరించిన రీతిని జవాబొసంగిరి.

శ్రీరామజయ మందిరము,
తిరుపతి క్కోణి
28-6-1922.

ఆర్యులారా!

హఠయోగి వర్యులైన తమచే లోకోపకారార్థముగ రచింపఁబడి నా యందలి ప్రేమచే మన్నిమిత్తమై పంపఁబడిన తత్త్వాలఙ్కారార్ణవము ముట్టినది. అందందు పఠించితిని. విషయము చాల బాగుగ వ్రాయబడియున్నది.

గ్రంథమంతయు పఠింపనాశగలదు. విరామము లభించినపుడు నవశ్యము పఠించెదను. విద్వ

త్కృవులు భాషాదోషమును గణించిన గణిం
తురుగాక "నహి నహి రక్షతి డుకృఞ్ కరణే"
యను తత్త్వమెఱింగిన యాముష్మికలాభ
తత్పరులు ఈ పుస్తకమునందలి విషయము
లెఱింగి శాశ్వతానంద సుఖమును సంపాదింప
బ్రయత్నింతురని నా యభిప్రాయము. క్షీర
మద్యపాన, భంగి మొదలైన వస్తువులు
రోగులకనర్హములని మీరుచక్కఁగనిరూపిం
చితిరి. వాస్తవార్థ మట్టిది. ఈ పుస్తకము
(తత్త్వ [illegible]జ్ఞానము) సంసారార్ణవములో
మునిగి తేలుచు కామక్రోధముల నాధార
ముగాఁ బట్టుకొను పామరులకు రుచింపదు.
అది వారి ప్రారబ్ధబలమేకానియితరముకాదు.

ఇట్లు విన్నవించు,

ము. వేంకటసుబ్బఁడు

For

వావిలికొలను సుబ్బఁడు.

౧౨ పసిబిడ్డ ఫలహార మొనర్చుట.

1917 సంవత్సరములో మా యగ్రజునితో
బాటు మా వదినెగారుకూడ సాత్వికాహార
మొనర్చుచు తొట్టిస్నానము లారంభించిరి.
ఆమెకు గూడ చాలబాగుగానే దేహయాత్ర
నడచుచున్నది. భార్యాభర్తలిరువురు గృహ
స్థాశ్రమధర్మబద్ధులై సంసారకృత్యములు నెఱ
వేర్చుచుండ, 1918 లో మావదినెగారికి
గర్భోత్పత్తిచిహ్నములు గన్పట్టినవి. మూఁడవ
నెలవచ్చిన దని యిరుగుపొరుగమ్మలక్కలు
గుసగుసలాడుట కారంభించిరి. ఆమాట లామె
పుట్టింటివారి కందినవి. వెంటనే ఆమె తండ్రి
గారు సఖినేటిపల్లినుంచి బయలుదేరి రేవు
దాటి మహాసంతోషముతో పోలవరం వచ్చి
కుమార్తెను తమయింటికిఁ బంపించవలయునని
కోరిరి వారితో మేము వినయపూర్వకముగా
"మామయ్యా! ఆమెను ప్రస్తుతమున మీ
యింటికి బంపించినచో స్నానపాన విహా
రాహారములయం దక్రమము జరుగవచ్చును.
మీ యింట నందుకనువగు వసతులు తక్కువ.
గాఁబట్టి మీ రిప్పట్టున మా వాక్యములు
మన్నింపవలయును," అని చెప్పితిమి. ఆయన
మరుమాటఁ జెప్పక వెళ్లిపోయిరి. అందుకు
మే మెల్లర మత్యంతసంతోష స్వాంతుల
మైతిమి.

తరువాత 10, 15 దినముల కామె "నాకు
పులిహోర తినవలయునని యొక వెఱ్ఱికోరిక
జనించిన" దని మా తల్లిగారితోఁ జెప్పెను.
ఆమె యీమాటను మాకెఱిగించెను. అందుకు
మేము చాల భయపడి సాత్త్వికాహారు
లకు పులిహోర తినినచో చాల ప్రమాద
కరమగు కీడుచేయును గావున నది తిన
వలదుపడ దని చెప్పితిమి. ఎంతచెప్పినను ఆమె
దృష్టి పులిహోర పైనుంచి మరలినదిగాదు.
సమస్త పదార్థంబులు యథేచ్ఛగా తిని సుఖ
ముగా తిరుగు మా తల్లిగారు గూడ కోడలి
కోరిక కనుకూలముగా తాళమువైచినది. అం
తటినుంచియు నామెకు సాపాటులో సహజ
సాత్త్విక వస్తువులు విరోధములైనవి. అందు
వలన మేము చేయునదిలేక దైవము మీఁద
భారమువైచి మిన్నకుంటిమి. తొట్టిస్నానము
లారంభించినది లగాయతు ఆమె మాకంటె
మహా పరాకాష్ఠగా సాత్వికాహారము స్వీక
రించుచుండెను అట్టి విషయములో ఆమె కక
స్మాత్తుగా నట్టి దుష్టకోరికఁ గలుగుటకు కారణ
మూహింపజాలక మేము చాల ఆశ్చర్యపడి
తిమి. ఆమెమాటలు విని మా తమ్ముఁడు

గూడ పులిహోర తినవలెనని తన యభిప్రాయమును వెలిబుచ్చెను. ఒక సంఘములో నొకరు చేసినపని మరియొకరు చేయకపోయినచో చేసినవారు తుదకు సిగ్గుఁజెందకమానరు. గావున మేము తినకున్నను లాభము లేదని మేముగూడ నాయపవిత్రపు తిండికి సిద్ధపడితిమి. బిల్లు ప్యాసైనది ప్రస్తుతము కాంగ్రెసు మంత్రులు చేసే బిల్లు లమలు జరుపుటకు వారాలు, నెలలు గావలసివచ్చు చుండెనుగాని, మా పులిహోర బిల్లు ప్యాసైన రెండు నిమిషములకే అమలు జరుపఁ బడినది. వెంటనే 1 మంచినూనె 2 కరివేపాకు 3 బియ్యము 4 మిర్చి 5 ఉప్పు 6 చింతపండు 7 ఆవాలు 8 మెంతులు 9 జీలకర్ర 10 ధనియాలు తెప్పించి సశాస్త్రీయముగా "పులిహోర" తయారుచేయించి ఆ వెచ్చవెచ్చనిది ఆకులలోఁ బెట్టించుకొని ఆత్రముగా మొట్టమొదట మేము ముగ్గురమును దిట్టముగా తినివేసితిమి. దానిని తినుటకారంభించిన తరువాత మాకు రుచితెలిసినది, నాలుగైదు గుటకలు వేసేవరకే! ఆమీఁద నాలుక మొద్దుబారి తిమ్మిరెక్కి యెంత మిగ్రింగు చుంటిమో మాకేమియు తెలియలేదు. కాని కడుపునిండిపోయి యిక పట్టదను నంతవఱకు మిగ్రింగు డాగలేదు. ఆపులిహోరలో 1 శేరు నూవులునూనె పోయఁబడినది. మా జననీ జనకు లందు కొంత భక్షించిరి తక్కినదానిలో వెలగకాయంత ముద్దతీసి మావదినెగారి కొసంగిరి. ఆమె స్వతహా మితాహారి యగుటవలన నద్దానినే పూర్తిగా తినఁజాలక గుర్తిస్తు తేల వేసెను.

మిగిలినది గ్రామములో కొందరికిఁ బెట్టించగా దానిని వారుతిని మేమెన్న డింత ఘాటుగల పులిహోరను తిని చూచి యెరుఁగమని సంతసించిరి. వారి యందొక నారింజకాయ ప్రమాణమునకంటె హెచ్చుగా దానిని భక్షించిన వారుగూడ గాన్పింపలేదు. మేము ముగ్గురము తినిన పదార్థము సుమారు రెండు మూఁడు వీశలవర కుండవచ్చును. మా భోజనావశిష్టము తీరునరికి సాయంత్రం నాలుగు గంటలైనట్లు మా పెద్దగడియారము గట్టిగా హెచ్చరించినది. మాగోడమీఁదనున్న నేమన, మమ్మును మా మద్దెలలవంటి కడుపులను జూచి,చిరునవ్వు నవ్వినట్లు మాకుతోచెను.

పులిహోర తినిన తరువాత పావుగంటవరకు మాకు నోరుమండి విశేషముగా నీరూరి చాల బాధించినది. చేతిమంట సరేసరి. ఆమీఁద రెండుగంటల కాల మత్యంత సౌఖ్యప్రదము గానున్నది గాని మావదినెగారికి మాత్రము పులిహోర తినిన నాలుగుగంటలకు కడుపునందు మిక్కుటముగా తాప మారంభించి భరింపలేనంత శ్రమ గలిగించినది. ఇట్లా రాత్రియెల్ల నామె, యపరిమితమగు బాధ పడెను. చన్నీటిలో కటిస్నానముఁ జేసినను తాప ముపశమిల్లలేదు. తుదకు తెల్లవారగట్ల నాలుగుగంటలకుగర్భములో పిండముఅదిరిపడి చచ్చి బైటపడిపోయినది ఆ సంగతి తెలుసుకొని వెంటనే ఆమెను చన్నీటిలో స్నానము జేయించి ఒకచోట పరుండ నియమించితిమి. ఆమె తిరుగ స్వస్థత పడుట కొక మాసమైనది. అంతటినుంచి ఆమెక్రమముగాదగ్గవరిచిన సాత్త్వికాహారమే తీసుకొనుచు, రెండు పూటలా అరగంటచొప్పున కటిస్నానములు చేయుచు కాలక్షేపముఁ జేయుచుండెను.

(సశేషము)

ఆరోగ్యతత్త్వము

శరీరమంతయు గాక కీళ్లనొప్పులయందును, పక్షవాతము, లేక ప్రత్యేక అవయవములకు గలుగు బాధల యందును ప్రత్యేక అవయవములకు మాత్రమే ఎండ పట్టి వానిని మాత్రము చన్నీటచల్లబరచి తొట్టిస్నానము చేయవలెను. వేసవికాలమునందు ఆతపస్నానమే మేలు. వర్షకాలమునందును శీతకాలమునందును యెండ తక్కువగా నుండునుగాన బాష్పస్నానములు అవసరమగును. కాలపరిమితి 15 నిమిషములు మొదలు బాధలేక ఆగగలిగినంతవరకు పట్టవచ్చును. అయినను వేసవికాలమునందు అరగంటయును తక్కినకాలములందు 45 నిమిషములను దాట నవసరము లేదు. గర్భిణీ స్త్రీల కాతపస్నానము మిక్కిలి మంచిది. తీవ్రజ్వరములందు వంటికి చెమటరాని స్థితిలో నీగసరోగులకు చెమటపట్టుట కిది మంచిది. దేహము చెమర్చుటతో కొంత జ్వరముతగ్గును. తడిగుడ్డలకు బదులు పెద్ద పెద్ద అరటాకులుగాని తామరాకులుగాని అప్పుడు కోసి తెచ్చినవి కప్పుకొనిన యెడల అధికగుణ మిచ్చును. ఆకులు దొరకని కల్పమందే తడిగుడ్డ వాడతగినది. ఆతపస్నానమునకు సరిపడెడు ఎండ ఉదయమున దొరకదుగాన యీ స్నానమెప్పుడును మధ్యాహ్నమునందే చేయవలెను. వేసవికాలమునందు 3 ఘంటలవేళను తక్కిన కాలములందు 1 లేక 2 గంటల మధ్యను చేయవలెను. ఆతపస్నానము మొదలుపెట్టునప్పటికి పూర్వమందు తినిన యాహారము జీర్ణమునకు వచ్చియుండవలెను గాన 3 గంటలు వ్యవధి యుండవలెను. అల్పాహారములు గాని మంచి నీళ్ళుగాని అరగంటకు పూర్వము పుచ్చుకొనగూడదు. కంతులు గడ్డలు మొదలగు చర్మవ్యాధులు ఈస్నానముల వలన త్వరలో పక్వమునకు వచ్చుటయే గాక పురుగు కూడ నశించును.

మట్టికట్లు.

సర్వవ్యాధులును ఇంతవరకు చెప్పబడిన తొట్టిస్నానములవలనను ఆవిరి ఆతపస్నానములవలనను నివారణములగును. అయినను కొన్నితరుణములందు తొట్టిస్నానములు తరుచుచేయుటకు వీలు లేనపుడు స్నానములకు ముఖ్యము, కొన్ని రణములు, గడ్డలు మొదలగు వానికిని స్త్రీలకు పురుటిసమయమునను మట్టికట్లు గూడ కొంత సాహాయ్యము చేయగలవు. ఈకట్లకు కాలువలయందలి బండ్రుమన్ను మిగుల మంచిది. అది దొరకనిచోట్ల

పువ్యాదపేరాజు

(ఆగష్టు నెల సంచిక తరువాయి)

చెరువులయందలి జిగురుమన్నును అదియును దొరకని చోట్ల రేగటమట్టిని చిలుకగొట్టి రాళ్ళు లేకుండ జేసి కుండలో వేసి మంచినీళ్ళుపోసి ఊరగచ్చి దానిని వాడనగును. చెరువునందు తెచ్చెడు మంటిలో నాచు మొదలగునవి యుండునుగాన దానిని ఒక కుండలో వేసి ఫుల్లతో త్రిప్పుటవలన అందుండెడి చెత్తను వేళ్లను తీసివేసి యుంచుకొనవలెను. మట్టిని ఎండలేని చోటులందు కుండలలో నిల్వయుంచిన గుంటల చల్లగానుండును. నీళ్ళు అప్పుడప్పుడు పోసి ఎండకుండ నుంచవలెను. గొడ్డుగాని మనుష్యులుగాని తొక్కని తావునుండియే, మంటిని సంపాదింపవలెను. అట్లు మట్టిని జాగ్రత్తపెట్టి ఆమట్టిని ఒక పొగగల గుడ్డమీద అరంగుళం మొదలు అంగుళం దళసరిగా పట్టించి ఆగుడ్డపైనను మట్టి శరీరమును తాకునట్లు పొట్టకడుపుపైన లేక గడ్డలకు మట్టును ఒక అంగుళముదాక వ్యాపించునట్లును వేసి గుడ్డను కట్టవలెను కట్టుటవలన పెరిగినను తిరుగవచ్చును. పొత్తికడుపునగా నాభిక్రింద చట్టలమధ్యభాగము ఇట్లు కట్టుకట్టినపిమ్మట శరీరమంతను కట్టుపైనుండి వెచ్చగా నుండునట్లు ఉన్నిశాలువతోగాని ముతక దుప్పట్లతోగాని కప్పియుంచవలెను. ఈ కట్టు కట్టినపుడు చల్లగా బహుసుఖముగ నుండునుగాని శరీరమందలి వేడిని లాగుకొని మట్టి వేడియెక్కును. వెంటనే పొత్తికడుపు మీది పట్టీయైన కడుపులో బాధయును రణములమీదను, గాయములమీదను వేసినదైన మంట పోవును కనబడును. వెంటనే ఆ కట్టు తీసివేసి తడిగుడ్డతోగాని చన్నీటితోగాని మట్టివేసిన భాగమును మట్టి లేకుండునట్లు కడిగి వేడివచ్చునట్లు అరచేతితో రాసి తిరిగి క్రొత్తమట్టి పట్టీ వేయవలెను. ఈ పట్టీలు ఎంతసేపుండవలెనో ఆ సంగతి రోగికే తెలియును. బాధలేక సుఖముగా నున్నంతసేపు మార్చనక్కరలేదు. బాధ కలుగగానే మార్చవలెను. మార్చకపోయిన యెడల కట్టు కట్టిన ప్రదేశ ముడుకెక్కి యుడుకుపొక్కులు ఆప్రదేశమందు బయలుదేరును. రాత్రులందుకూడ యీకట్లు కట్టవచ్చును. నిద్రపోవు సమయమున కట్టు మార్చనక్కరలేదు. గడ్డలు రణములయొక్కయు జ్వరముయొక్కయు తీవ్రస్థితియందు ఈ కట్లు కొన్ని నిమిషములకే మార్చవలసి వచ్చును. తేలుకాటుకు మొదట ప్రతి నిమిషమునకు మార్చవలసియుండును. ఈ కట్లుకూడ భోజనము కడుపులో అరుగకముందు వేయకూడదు. కట్టుఉండగ

మంచినీళ్ళయినను త్రాగరాదు. ఇవి తొట్టిస్నానము చేయలేనంత నీరసస్థితిలోనుండు రోగికి శరీరచైతన్యము (జీవశక్తి)గలిగించుటకుగాను వాడవచ్చును. కళ్ళరోగములందు పల్చని తెల్లగుడ్డ కంటిమీదవేసి దానిమీద తడి మట్టి వేయతగ్గది. వేడిరాగానే తీసివేసి మట్టి పారవేసి గుడ్డను చన్నీటతడిపి కంటిమీద వేసి మట్టివేయవలెను బరువెక్కునంత ఎక్కువమన్ను వేయకూడదు.

౧౦ తడిగుడ్డ కట్లు.

మట్టికట్లకు బదులుగ సర్వవ్యాధులందును తడిగుడ్డకట్లు ఉపయోగించనగును. అంతేగాక పడుకు?, కట్టుకొట్లు, నలుగుడు మొదలగువానియందు అంతకంటె శీఘ్రకాలములో ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కట్టు మార్చునక్కరలేకయే తిరిగి చన్నీరు పైని పోయుటవలన చలువను గలుగజేయునగును. ఈ కట్లుగూడ బాధగల తావులందును దానిచుట్టు ఒక అంగుళమువరకు వ్యాపించునట్లు మాత్రము వేయవలెను. అంతటితో బాధ నివారణము గానపుడు మరికొంత ప్రదేశ మాక్రమించునంత కట్టు కట్టవలెను. మెత్తని శుభ్రమైన తెల్లగుడ్డను కొన్ని మడతలుమడచి కట్టు గట్టవలసినచోటవేసి దానిపైని ఒక ఫ్లానలుగుడ్డవేసి కట్టుగట్టవలెను. చిన్న గాయములందు రెండుమూడు మడతలే చాలును. రక్తము ఎక్కువగా వచ్చు పెద్దగాయములకు 10, 16 మడతలు కావలసి వచ్చును. మడతలు గాయమునుబట్టి ఏర్పరచుకొనవలెను. రణములకును, గడ్డలకును ఎక్కువ మడతలువేసినను ఇబ్బందిలేదు ఎముక విరిగినపుడు తడిగుడ్డపైని కొంగ తప్పు అట్టగాని పలచనిబల్ల చెక్కగా వేసి కట్టుకట్టవలెను. మట్టికట్టువలెనే చల్లగా నున్నంతవేపు ఉంచి వేడి యెక్కగానే చన్నీటితో తడుపుచుండవలెను. మంచినీరే వాడవలెను ఉప్పునీరు పనికిరాదు. పరివాహోదకము ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కళ్ళకలకలు మొదలగు బాధలకును చెవ్వుపోటునకును శిరోభారమునకును యీ కట్లు అనుకూలముగనుండును. గాయములందు వెంటనేవేసి రక్తప్రవాహమునునాపి, పిమ్మట గాయము మానువరకును తిరిగి తడుపుచు కట్లుమార్చుచు నుండిన గాయము శీఘ్రకాలములో మానును.

౧౧ సముద్రపు ఇసుకను వాడుపద్ధతి.

సముద్రపు ఇసుకను మింగుమని చెప్పినయెడల వైద్య పద్ధతివారు నవ్వుదురు కడుపులో చేరి బాధించునందురు. సామాన్య ప్రజలు ఆ మాటలు నమ్మి భయపడుదురు. కాని దానియుపయోగము వారికి తెలియదని చెప్పక తప్పదు. ప్రకృతియందు ప్రతి ఆకుమీదను కాయమీదను ఇసుక రేణువులు పట్టుకొనియుండును. ఈ రేణువులు కడుగుటవలన పోవుగాని కాయలపై పెరడును తీసివేయుటవలన పోవును నాగరికతా ప్రభావముచే పైపెరడు తీయక కాయలను వాడరు. ఈ యిసుక రేణువులు పోవుటచే ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయింపబడిన ఉపయోగము నశించుచున్నది. ఇసుక మన శరీరమున కుపయోగించదని మాట నిజమేగాని అది ప్రేగులలోనికి పోయి ప్రేగుల నంటుకొనియుండు మలమును గడపివేయును. అందువలన విరేచన బద్ధముండదు. కొన్ని పక్షులకు ఈ యిసుక మింగనియెడల ఈకల సౌందర్యమే నశించునని కూనేమహర్షి వ్రాసియున్నారు గాన ఈ యిసుక శరీరమందు నిలువక మలముతో పోవుటచే ఏమి కీడు హానియుచేయదు. సముద్రపు ఇసుకను మాత్రమే యేల వాడవలెననిన తక్కినచోట్ల దొరకు ఇసుక చాల ముదుగుగాను కోణములు గలదిగను ఉండును. అందువలన ప్రేగులను కోయవచ్చును. గాన సముద్రపు ఇసుకనే చెప్పియున్నారు. సముద్రపుయిసుక దొరకనప్పుడు ఏటి ఇసుకను జల్లించి ముదుగుయిసుకయు మెత్తని మట్టివంటిది తీసివేసి మొగుము పిండివంటి ఇసుకను వాడవచ్చును.

ఉపయోగించు విధము

ప్రతి రోజును భోజనమైన పిమ్మట చిటికెడు (బొటనవ్రేలు చూపుడువ్రేలుతోను బాగుగా పట్టుకొనగలిగినంత) ఇసుకను దీసి నాలుకమీద వేసుకొని ఉమ్మినీరు ఊరువరకును ఆగి పిమ్మట మింగవలెను. పిమ్మట పుక్కిలించు నీరు మింగవచ్చును. సర్వరోగములయందును విరోచనబద్ధము గనబడినప్పుడెల్ల భోజనము చేయకపోయినను ఈ యిసుకను మ్రింగుటవలన కాలవిరేచనమగును. మందువలె వికారము వచ్చుటగాని నీరసమగుటగాని యిసుకను సేవించినవారికి గలుగవు. మలబద్ధరోగులు ప్రత్యేకముగను వాడవలయును. ప్రతి మనుష్యుడును సర్వదా వాడవచ్చును. వాడిచూచినగాని ఉపయోగము తెలియదు ఒకటి రెండు రోజులలో గుణము తెలియదు. విరోచనమునకు మందుగాదు గాన వెంటనే గుణమివ్వదు. గాని ప్రేగులను బాగుపరచుటచే దీనివలన నెమ్మదిగ గలుగు గుణము స్థిరస్థాయి నుండగలదు. ఎనిమాకూడ అవసరము లేకుండ యీ యిసుకచే విరోచనబద్ధమును పోగొట్టుకొనవచ్చును.

౧౨ ఎనీమా

చాలమంది ప్రకృతివైద్యులు కూడ అస్వాభావికమైనను ఎనీమాను వాడుచున్నారు కారణ మేమన రోగులకు ఇష్టమగునట్లు తీండిపెట్టుచు వైద్యము నడపినగాని ప్రకృతివైద్యములోనికి రారనియు అందువలన వ్యాపక ముండదనియు ప్రకృతిమాతయొక్క కఠినశాసనములను సాధుపరచుటచే కృత్రిమపద్ధతులు కొన్ని కావలసి వచ్చెను. అందుచే ఎనీమాను వాడుటయు, హోమోపతి మందులు వాడుటయు అవసరమగును అంతేగాక కేవల ప్రకృతివైద్యము నే చేయించుటవలన రోగము తీవ్రరూపమును బొందక సులభముగ పోవుటచే రోగముయొక్క స్వభావము బయటపడదు. అందు వలన ప్రకృతివైద్యము వైద్యునకు ద్రవ్యసంపాదనకు సాధనము కాదు మాత్రలు, ఎనీమాలు, ఇతరమైన కిట్లు మొదలగు వానిచే రోగికి వైద్యుని యందు గౌరవము గలుగ చేసుకొనుటవలన యేమైనను లాభ కారి గావచ్చును అందువలన రోగులు తమ కధిక బాధ కలుగజేసి రోగమును వృద్ధిపరచి రోగతత్వ మెరుగక అనేకమందుల మార్చి తమ తెలివితక్కు వను గప్పిపుచ్చి మార్చి మార్చి మందులిచ్చి శ్రమపడు చున్నట్లు చెప్పుకొను మందులవైద్యుల కిచ్చుడబ్బు శ్రమలేక సులభముగా రోగమును కుదుర్చి, రోగి కాల మునందుగూడ సుఖనిద్ర గలుగజేయు ప్రకృతివైద్యు నకు గూడ కుటుంబపోషణార్థము వంతలు కాకపోయి నను అల్లోపతివైద్యులకిచ్చు డబ్బులో పదియవ వంతు డబ్బు నిచ్చుచుండినను ఇట్టి అడంబరములతో పనిలేక కఠిన పథ్యములతోను, లంఘనములతోను, ఉప శమన స్నానములతోను సర్వవ్యాధులను కుదర్చ వచ్చును. ఎనిమా తొట్టిస్నానము చేయుచు అవిదాహి పథ్యము చేయువారి కవసరము లేదు. అందువలన సా మాన్య జనుల యుపయోగమై వ్రాయబడిన యీపుస్త కమునందు దానివాడుకను బోధించలేదు.

చికిత్సాసాధనముల నుపయోగించు విధానము

తరుణరోగములందు జ్వరము విస్తారముగ నుండిక మానదు. వెంటనే చికిత్స నారంభించవలెను. వైద్యా రంభమునకు గురువారమును, ఆదివారమును మంచిరోజు లు. అయినను అవసరమును బట్టి మంచిరోజుకొరకు నిరీ క్షించుటకు వీలుండదు. జ్వరమునందు శరీరమునకుచెమట పుట్టించుట కొలవిరోచన మగునట్లు చేయుటయు జీర్ణ కోశమును విశ్రాంతిగ నుంచుటయు అవసరము. ఉద యమున 4 ఘంటలవేళ వేడినీళ్ళు గాచి 6 ఘంటల లోపున బాష్పస్నానము ముగించి చన్నీటి స్నానము చేసితుడుచుకొని మొదటిరోజున 15 నిమిషములు కటి స్నానము చేయవలెను కటిస్నానమునుండి లేచుసరికిరోగి కొంచెము సుఖముగనుండును. వెంటనే శరీరమంతయు చెమటపట్టునట్లు గాని లేక అంతటి ఉష్ణము గలుగునట్టి గాని పరిశ్రమ చేయవలెను. రోగి లేవలేని స్థితిలోనుం డిన కాళ్ళకికుప్పట్లను జోడి శరీరమంతయు ఉష్ణము గలదై చెమటపట్టు సిద్ధికి వచ్చువరకు ముఖముగాక మిగతాభాగముల గప్పుకొనవలెను. కొంచె మోపిక యుండిన యెడల కప్పుకొని ఎండలో పచారులు చేయ వలెను తలకు ఎండవగులకుండ గుడ్డవేసుకొనవలెను. తిరిగి జ్వరమువచ్చును గాన తిరిగి $8\frac{1}{2}$ ఘంటలకు లింగ స్నానము 20 ని॥ చేసి పరిశ్రమ చేయవలెను. మొదటి రోజున ఉపవసించుట శ్రేయోదాయకము. దాహ మైన యెడల తొట్టి చేసి పరిశ్రమయైన అరఘంటకు ప్రవాహోదకములో నిమ్మకాయ రసము రోగికి ఇష్టమైనంత పిండి యిచ్చుచుండవలెను. మొదట జ్వర తీవ్రమునందు ఈ నీళ్ళు చేదుగనుండును. అయినను ఉత్తనీళ్ళు యివ్వక యీ నీళ్ళనే యివ్వవలెను. ఆహా రము కావలెనని రోగి తొందరబెట్టిన యెడల సాధ్య మైనంతవరకు నారింజ తొనలను మాత్రమే యిచ్చి లంఘనము కట్టవలెను. మంచినీళ్ళను నిమ్మకాయరస ము పిండి ఎన్నిసార్లనను యివ్వవచ్చును.

తిరిగి ఒంటిగంటకు కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, తిరిగి సాయంత్రము 4 గంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ. ఇప్పటికి జ్వరము తగ్గవచ్చును. విరోచన మగును. ఇంకను తగ్గనియెడల రాత్రి 8 ఘంటలకు ఒక లింగస్నానము 20 ని॥ చేయించి వేడి వచ్చునట్లు కప్పి పరుండబెట్టవలెను.

మరునాడు జ్వరము రాకున్న యెడల ఉదయమున కటి స్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ, 10 గంటలకు గోధుమ జావ, నారింజపండుతొనలతోను నిమ్మకాయ రసము తోను పుచ్చుకొనవలెను. మధ్యాహ్నము 2 ఘంటలకు లింగస్నానము 20 ని॥ పరిశ్రమ, సాయంత్రం 5 ఘంట లకు కటిస్నానము 15 ని॥ పరిశ్రమ ఈ రోజునకు ఇక నేమియు తినకుండుటయు దాహమైన నిమ్మరసము పిండిన నీళ్లు త్రాగుటయు మంచిది. ఆగలేని వారు

సాయంత్రం నారింజతొనలు తినవలెనేగాని జావ మొదలగునవి తినగూడదు. బాగుగా ఆరోగ్యము వచ్చువరకు జావయు చప్పిడికూరలు పళ్లును జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినవలెను.

తీవ్రజ్వరములందు తొట్టిచేసిన వెంటనే జ్వరము తగ్గి తిరిగి వచ్చుచుండును గాన కటిలింగస్నానములు ఒకదాని వెనుక నొకటిగ జేయుచుండవలెను. అవసరమైన యెడల రాత్రియందు నిద్రించినంతవరకు ఊరకుండి నిద్రలేని సమయములందు లింగస్నానములుగాని తీవ్రజ్వరమై చలిలేనపుడు కటిస్నానముగాని చేయించవలెను. వంటికి చెమటబట్టని యెడల వేడినీళ్లు రబ్బరుసంచిలో బోసి ప్రక్కలో వేసి చెమట పట్టించవలెను. చెమటబట్టని యెడల దారుఢ్య ముండిన మరునాడు ఉదయం ఆవిరి పట్టవలెను. నీరసముగా నుండిన యెడల ఆతపస్నానము చేయించవలెను. రోగి ఆకలగుచున్నదని కోరినపుడు జ్వరము తగ్గువరకు నారింజతొనలును, అవి చాలని యెడల కొబ్బరికాయలోని లేతమీగడయును యివ్వనగును. నిమ్మరసంపిండిన నీరు తొట్టిచేసిన వెంటనే గాక మరియెప్పుడైనను యివ్వనగును.

సన్నిపాతజ్వరములందు తీవ్రస్థితిలో రోజునకు వరుసగా రెండు మూడుసార్లు ఆవిరియు కటిస్నానమును తిరిగి ఆవిరియు కటిస్నానమును చేయించిన యెడల వెంటనే సంధిదోషము అంతరించును.

మసూచిక జ్వరములకును ఆవిరియు కటిస్నానములను ఒకటివిడచి నొకటిగా అపాయస్థితి తప్పువరకును జేయనగును. ఒక్కరోజులోనే అపాయస్థితి దాటును. పిమ్మట అవసరమునుబట్టి 20 లేక 30 నిమిషములు కటిస్నానములను అంతకంటె మరి 10 ని॥ లింగస్నానములును రోజునకు పగలు 4 లేక 5 రాత్రులు 2 లేక 3 చేయవలసియుండును. ఆటలమ్మ, పొంగు మొదలగు జ్వరములకును ఆవిరి తరుచు కావలెను. శరీరము తుడుపగూడ దనుమాట వినగూడదు.

విషజ్వరములయందుగూడ చెమటపట్టని రోగులకు శరీరదారుఢ్యమునుబట్టి ఆవిరిగాని ఆతపస్నానములగాని ప్రతిరోజునను పట్టించవలెను. ఆహారముగాని దాహముగాని అడుగనిదే యివ్వకూడదు జ్వరముశాంతించి యిక భయములేదు అను ధైర్యము పుట్టువరకు లంకణములుగాని లేక నారింజతొనలు లేక లేతకొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడ కలిపి నారింజతొనలు తప్ప జావకూడ యివ్వకూడదు. జావ పుచ్చుకొనుటకు రోగి తనంతట తాను వీధులవెంట తిరుగు శక్తిరావలెను. పిమ్మట ఒకపూట జావ పిమ్మట రెండుపూటలు జావ పిమ్మట పళ్ళు జావయును చొప్పున హెచ్చించవలెను.

౧౪ కలరా చికిత్స

కలరాయందు ఆవిరియును కటిస్నానములను ఒకదాని వెంబడి నొకటి వ్యవధిలేకుండ ఎన్నిసారులైనను రోగ చిహ్నములు గనబడకుండ పోవువరకు చేయించవలెను. రోగికి శక్తిలేనియెడల యితరులు పట్టుకొని చేయించవచ్చును. వెంటనే చికిత్స నారంభించినపక్షమున రెండు మూడుసార్లు ఆవిరి, తొట్టిస్నానములతో చిహ్నములు పోవునుగాని రోగిని రెండు కటికలంకణములు చేయించి రోజునకు 4 తొట్టిస్నానములు చేయుచు పిదప 15 రోజులవరకు నారింజ మొదలగు ఫలములు జావ తినిపించవలెను. ఈ రోగికి పడతెరపి లేకుండ స్నానమునకును స్నానమునకును మధ్య పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండవలెను. ఆతపస్నానము ప్రతిరోజునను గావలెను.

నీళ్ళవిరోచనములకు కలరా చికిత్సవలెనే గాని రెండు ఆవిరిస్నానములతో కటిస్నానములును పిదప కటిలింగస్నానములును మధ్య మధ్య మట్టికట్లును అవసరము. నిమ్మళించువరకు ఆహార మివ్వకూడదు. నిమ్మకాయనీరివ్వవచ్చును. ఒక లంకణముగట్టి మరుసటిరోజు స్థితినిబట్టి నారింజ, లేతకొబ్బరిగాని జావ నారింజగాని యివ్వవగును.

౧౫ జిగటవిరోచనములు రక్తవిరోచనములు

ఇవి మెల్ల మెల్లగా వచ్చి చిరకాలము బాధించుచున్నవి. ఇవియు అజీర్ణముచేతను మలబద్ధముచేతను గలుగును. వైద్యులు నల్లమందు గల్పకుండ మాత్రలు వేయరు. నల్లమందు విరోచనమును గట్టించగానే వాంతిబుట్టును. అన్నహితవు చెడును. బలముగల తిండిపెట్టెదరు. అదివరకే అజీర్ణముచే బాధపడు రోగికనుక తిన్నతిండి మరింతబాధించి కడుపులో ఉడుకుబుట్టి అంతకంతకు అన్నహితవు చెడును మందు లిచ్చినకొలది బాధ అధికమగును. గాన మందులు బొత్తిగా పుచ్చుకొనకుండనే యీ చికిత్స ప్రారంభించవలెను. ఆవిరిబట్టి కటిస్నానము జేయవలెను. పరిశ్రమజేసి పొత్తికడుపునకును మట్టిపట్టి వేయవలెను.

(సశేషము)

314 వ పే

ఈ పట్టీలు ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున కడుపులో బాధ కలుగగానే తీసివేయుచు తిరిగి వేయుచు నుండవలెను. విరోచనమగునపుడు తప్ప యితర వేళలందు మట్టి పట్టీలు వేయుచుండవలెను. జ్వరము రావచ్చును. వచ్చినను మట్టిపట్టీలు మాననక్కరలేదు. రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయవలెను. రాత్రిగాని పగటియందుగాని నిద్రపట్టినయెడల పట్టీతీయక లేచినపుడే తీసివేయవలెను. ఎట్టి జిగట రక్తపు విరోచనములైనను రెండుమూడు రోజులకంటె బాధింపవు. మొదటిరోజుననే జిగురు రక్తముకట్టి మలము జారీయగును. కడుపునందలి ఉడుకు, నోటి అరుచి తగ్గిపోవును. దానికిని ఒకటిరెండు లంఖణము లవసరము. పిమ్మట జావ మొదలగునవి మామూలుగానే. కొన్నిరోజులు మందుల పుచ్చుకొని రక్తహీనమైనరోగికి ఒకటిరెండు మాసములు కటిలింగ స్నానములు చేయించుచు వారమునకు రెండు ఆవిరిస్నానములు చేయించుచుండవలెను. బలముకలుగునని సత్తువకొరకు లేహ్యములుగాని బలము కలుగజేయునట్టి ఆహారములైన పాలు, పప్పువస్తువులు, మినపసున్ని మొదలగు ఫలాహారములు, గుడ్లు, మాంసములు పెట్టకూడదు. జీర్ణకోశము బాగుపడిన తరువాత రోగి తినెడు పండ్లు యితర స్వాభావికాహారముల నుండియు కావలసినంత రక్తముపట్టి బలము చేయును. ఎక్కువతిండి తినినగాని సత్తువరాదను నట్టి పిచ్చినమ్మకమును మరచి పోవలెను.

౧౬. అజీర్తి వలన గలుగు వాంతులు, కడుపులో పోట్లు శూలలమొదలగువానికి

జీర్ణకోశము చెడక బలముగా నున్నపుడు పిల్లలు తినెడు ఎక్కువ తిండినిగాని, శరీరమునకు వ్యతిరేకమైన తిండిని గాని, తాను జీర్ణము చేయగల దానికంటె ఎక్కువయాహారము తినినందున తన యసమ్మతిని తెలుపుటకో యనునట్లు యిట్టి బాధలు గలుగును. వెంటనే వైద్యుని వద్దకు పోయిన యెడల డోకుకట్టుటకును, అజీర్ణము పోయి జీర్ణమగుటకును మందిచ్చును. అనగా కడుపులో ఎక్కువగానుండి తన కక్కరలేని పదార్థమును జీర్ణకోశము పైకి గెంటివేయుటకు ప్రయత్నించుచుండ, మందుచే జీర్ణకోశముయొక్క బలమును చెరిపి ఆఎక్కువ పదార్థమును గూడ ఇముడియుంచుకొనునట్లు చేయును. అందువలన యీ పదార్థము జీర్ణకోశములో దిగబడి కాలికాజీర్ణము విరోచనబద్ధము గలుగును. కాన మందుల వాడరాదు. కడుపులో వాయువుజేరి అది క్రిందికి అపాన రూపమునగాని విరోచనమును గెంటివేయుటకు గాని వీలు గలుగకుండ అధోముఖద్వారము గట్టిపడి పెంటికలు గట్టిన మలముచే నిరోధించబడుటచే గలుగును. వాతరోగమని దీనిని వాడెదరు. ఈ రోగమునందు పొత్తికడుపునందు కొలిమియందున్నంత వేడియుండును ఈ వేడిచే కడుపునందలి ద్రవములు ఆవిరియై విస్తరించి కడుపు నుబ్బజేయును. అందువలన పొంగి బురబుర లాడెడు కొంతపదార్థము ఊర్ధ్వద్వారముగుండ వాంతులుగ పోవును. గాని తిరిగి మరికొంత సిద్ధపడుచుండును. దానికి చికిత్స యిట్లు ఆవిరినిమిత్తము కొంగులోపల నొకకటిస్నానము 15 లేక 20 నిమిషములు చేసి వెంటనే పొత్తికడుపునకు విశేషముగాను, శరీరమంతయును కూడ ఆవిరిబట్టి చన్నీటి స్నానము చేసి తిరిగి 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులో పోట్లుతగ్గును. అపానము జారీగా పోవును. వాంతులు కట్టివిరోచనములు ప్రారంభమగును. అట్లు విరోచనములు కాకపోయినయెడల తిరిగి మరిరెండు గంటల వరకును ఒకటి రెండు మట్టిపట్టీలువేసి పిమ్మట కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని పోట్లు తగ్గని యెడల తిరిగి పొత్తికడుపున కావిరిపట్టి మరి కటిస్నానము చేయవలెను. కడుపులోని ప్రేగులయందలి నొప్పియును, గుర్రు గుర్రను అణగి బాగుగా ఆకలియగు వరకు లంఖణములను దాహమైన నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరును గాని భోజనము పనికిరాదు. ఆకలి అయిన తరువాత ఒకటిరెండు రోజులు నారింజకాయ లేత కొబ్బరితోను ఉపవసించి పిమ్మట వారమురోజులు గోధుమజావయు రసయుక్తమైన పళ్ళతోను కాలక్షేపము జేసినయెడల అజీర్ణము పూర్తిగా నశించును.

సమస్త అజీర్ణములందును కాచి గోరువెచ్చగా నుండునట్లు చల్లారబోయబడిన మంచినీటిని కడుపుపట్టినన్నియు పైగా డోకు వచ్చువరకును చెంబు క్రిందపెట్టకుండ గడగడ త్రాగవలెను. అప్పుడా నీటితోబాటు కడుపునందలి ఆమపదార్థము గూడ వాంతిరూపమున పోవును. పిమ్మట కరకర ఆకలి యగువరకు ఏమియు తినకుండ పరుండవలెను. ఇదికూడ అజీర్ణమును పోగొట్టును. ఈ నీళ్ళు, పైత్యించి వికారముగా నున్నదను రోగములకును, పార్శ్వపు తలనొప్పులకును, జ్వరరోగులకు ప్రథమ అవస్థయందును అనుకూలించును. కొంత పొంగిన పదా

ర్థము వాంతిగా పోవుటచే రోగము శీఘ్రకాలములోనే తిరుగును.

౧౮ చంటిపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురులేకుండుట, పాలుత్రాగకుండుట మొదలగు రోగములకు చికిత్స

పాలుత్రాగు పిల్లల జబ్బు లన్నిటియందును పిల్లకంటె ముందు తల్లికి చికిత్స అవసరము. అందుచే తల్లి ముందు ఆవిరిపట్టి కటిలింగస్నానములు చేయుచు అవిదాహి పథ్యమును, రసయుతములగు పండ్లను తినుచు పిల్లను తన డొక్కలో జేర్చుకొని వేడికలిగించు చుండవలెను. పిల్లలకు తల్లిపాలు తప్ప యితర యాహారముల నేమియు యివ్వకూడదు. తొట్టిలో పట్టుకొని వయస్సును బట్టి కొన్ని నిమిషములు కటిస్నానము చేయించవలెను. నిద్ర పట్టిన పిల్లవాని నెప్పుడును లేపకూడదు.

౧౯ పిల్లలకువచ్చు బల్లలు మొదలగువానికి

బల్లలు వచ్చుటకు కారణము జీర్ణకోశము చెడుటయే. పిల్లలెంత యాహారము జీర్ణము చేసుకోగలరో తెలియక ఏడ్చినప్పుడెల్ల పాలిచ్చుట లేక పోతపాలు పోయుటయు, లేక చిరుతిండ్లు బెట్టుటచే జీర్ణకోశము చెడి పైత్యకోశము తన పనిని తాను సరిగా జేయకపోవుటచే అన్యపదార్థము గట్టిపడి బల్ల అను రోగము వచ్చును. వైద్యుల వర్ణనలతో మనకు పనిలేదు. జీర్ణకోశములను బాగుచేసి దాని పని వది సక్రమముగ జేసుకొనునట్లు జేయుటయే మనపని. గాన ముందు తల్లికిగల అజీర్తి పోగొట్టి పిల్లకు రోగములేని పాలు వచ్చునట్లు జేయుట. రెండవది పిల్లకు అజీర్తి వదలి యిదివరకున్న రోగపదార్థము నంతను బహిష్కార అవయవముల గుండ వెలికి ద్రోసివేయించుట. మూడవది ముందు అట్టి అజీర్ణదోషము గలుగకుండ బహు మితమైన యాహారమునే యివ్వవలెను. అదియును పిల్ల ఆకలిగొని యేడ్చువరకును యివ్వకూడదు. ఆకలియేడుపో లేక బాధవలన యేడ్చుచుండెనో కనిపెట్టవలెను. మనము బలవంతముగా తినిపించనియెడల పిల్లలెప్పుడును ఆకలిగానిదే తినవొల్లరు. కొందరుతల్లులు పిల్లలు నోరు దెరువకుండిన నెత్తిమీద మొట్టి ఏడ్చుటకు నోరు దెరువగానే నోటినిండ గ్రుక్కెడుకూడ గలదు. ఇట్టి దురలవాట్లు చేయుటచేతనే పిల్లలు తమ కడుపుమాన మును గుర్తించుట మరచెదరు. గాన పిల్లలు హితవుగా తినునంతసేపే వారి కాహార మివ్వవలెను. అక్కరలేదనిన వెంటనే మానవలెను. మంచిఅలవాట్లు నేర్పి, ఇంతవరకు చేరిన రోగపదార్థము పూర్తిగా నశించువరకును కటిస్నానములు చేయించుచు ఎండలో పరుండబెట్టుచు, తల్లి శరీరోష్ణమువలన చెమటపట్టించుచు నుండవలెను. తల్లికి అజీర్తి యేమియు లేకుండునట్లు బహుతక్కువగా అవిదాహియగు సాత్వికాహారము రసయుక్తమైన ఫలములతో నిచ్చుచుండవలెను.

౨౦ పిల్లలకు గలుగు విరోచనబద్ధమునకును, అన్నిరకముల విరోచనములకును

అజీర్తి తప్ప వేరు కారణములేదు. కారణమైన అజీర్తిని పోగొట్టుటచే కార్యమైన రోగము నశించును గాన ముందు తల్లిని ఎండగట్టుట పిమ్మట పిల్ల నెండ గట్టుట తల్లిపిల్లలకు ఉపశమనస్నానములు ఆవిరి, ఆతప స్నానములు చేయించుచు స్వాభావి కాహారమునకు మరల్చవలెను. రోగాంతరములు గనబడిన వెంటనే ప్రారంభించవలెను గాని ముసలమ్మల మాటలును, వైద్యులమాటలును నమ్మి వాము, శొంఠి, నల్లమందు, ఔషధములు, ఆముదము, భేది ఔషధములు ప్రయోగించి రోగమును ముదరబెట్టరాదు.

౨౧ కళ్లకలక, పోటు, ఎరుపులు, నీరుగారుట, కళ్లలోని పువ్వులు, పొరలు, పుసిగట్టుట మొదలగు కళ్లరోగములకు

రోగములన్నియు ఏ అవయవములందు గలిగినను కారణ మొకటియే యనియు, కారణము నశించినపుడు కార్యమైన రోగము నశించుననియు, అనేకసారులు చెప్పియుంటిని. ఇందుకూడ అదే చికిత్స. రోగపదార్థము ముందునుండిగాని, వెనుకనుండిగాని శిరస్సునకు వ్యాపించి నేత్రములయందును చుట్టుపట్లను ప్రవేశించుటచే కళ్ళరోగములు వచ్చును, గాన మున్ముందు జీర్ణకోశమును బాగుపరచవలెను. అందుకుగాను కటిలింగస్నానములును శరీరమంతకును వారమునకు 2 సార్లును, ముఖమునకు ప్రతిరోజును ఒకటి రెండు సార్లును ఆవిరి పట్టవలెను. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే చల్లని మంచినీటితో స్నానముచేయుటయు, నేత్రములను ముఖమును చాలసేపు కడుగుటయు చేసి కటిలింగ స్నానములను జేయవలెను. స్నానములమధ్యను చన్నీటి

గుడ్డలనుగాని మట్టి పట్టీలనుగాని వేయుచుండవలెను. ఉదయమునను సాయంత్రమందును ప్రవాహోదకమునందుగాని, సాగకపోయినయెడల లోతుగల బావి మూవడునందలి మంచినీటిలోగాని ముఖమును ముంచి నేత్రములు తెరచి చూచుచుండవలెను. ఉదయమునందును సాయంత్రమందును సూర్యునికి దిగువగా రెప్ప వాల్చక చూడగలిగినంతసేపు చూచి కన్నీరు వచ్చిన తరువాత చన్నీట కడుగవలెను. చంటిపిల్లల రోగములందు తల్లికూడ తొట్టిస్నానములును అవిదాహిక పథ్యమును చేయవలెను.

౨౧ రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడిసెము, గొంతుక బొంగురుపోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గులు

ఋతువులు మారునపుడును, కొత్త నీటికాలమందును తరుచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును గూడ ఇట్టి రోగములు వచ్చుచుండును. అందుచే వైద్యులు రోగుల శరీరమునకు గాలి తగులనీయ కూడదనియు కంఠమును చెవులను ఫ్లానలు గుడ్డలతో గప్పుకొని శరీరమంతయు కప్పుకొని మరి యివతలకు రావలెననియు చెప్పుదురు. వీరు తలచునట్లు గాలివల్లను నీళ్లవల్లను చెరుపులేదు. దయామయుడైన పరమాత్ముడిట్టి గాలిని మానవులకు బాధ గలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థగ్రస్తములై యుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలిమార్పుచే అవయవములకు నూతనమైన శక్తి గలిగి తలయందు జేరియున్న అన్యపదార్థమును దగ్గరనున్న బహిష్కారఅవయవమైన ముక్కుద్వారాయును నోటిద్వారాయును వెడలగొట్టబడిని తోసివేయునట్లు చేయును. అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగుచున్నది. తప్పునడతకు ప్రాయశ్చిత్తము బాధ గాన అనుభవించకతప్పదు. ప్రతిరోగమును సూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు. గాన అవిరిపట్టి చన్నీటి స్నానముచేయుట, కటిలింగస్నానములు, ఆకలి బాగుగ గలుగువరకును లంఖణములుగాని, నారింజ, లేతకొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసుకొనుచు పిమ్మట బాగుగ నిమ్మళించువరకును గోధుమజావ పండ్లు వాడవలెను. పరిశ్రమ మరువరాదు. పిల్లల విషయములో పాలుద్రాగుచుండు నంత కాలము తల్లులుకూడ తొట్టిస్నానములును పథ్యమును చేయవలెను.

౨౨ కీళ్లనొప్పులు, అరకాళ్లమంటలు వాతనొప్పులు కల్లవాపులు మొదలగు రోగములు

ఈరోగములన్నిటికిని అజీర్తియే కారణము, అజీర్తినుండి విరోచనబద్ధమును దానినుండి యిట్టి రోగములును గలుగును. రోగముల పేర్లతో ప్రకృతిచికిత్సకులకు పనిలేదు. కారణమును తీసివేసిన కార్యమునశించును. అన్యపదార్థమునందు మండముపుట్టి పులిసిపొంగి రక్తనాళముల ద్వారా సంచారము చేయునపుడు కీళ్లు ఇరుకుగానుండుటచే ప్రవాహమును పోనీక అడ్డగించును. అందువలన సన్ననిమార్గముల ద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఒరపిడివలన వేడిపుట్టి జ్వరమువచ్చును. కీళ్లద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటలో సందు లేక కీళ్లయందు నొప్పి పోటు వచ్చును. గాన యీ యన్యపదార్థమే మార్గమున యీ కాళ్లలోను శరీరమంతటను చేరెనో తిరిగి యా మార్గముననే వెనుకకువచ్చి జీర్ణకోశములో బ్రవేశించి బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టివేయబడునట్లు చేయవలెను. సర్వరోగములందును చికిత్సాద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమూల్యము గాన అవిరియు కటిలింగస్నానములును ఆకలి గలుగువరకు లంఖణములు పిమ్మట అవిదాహకరములును, సాత్వికములును నగు యాహారముల సేవనమును చేయవలెను. కీళ్ళు బాధగానున్నప్పుడు, వాపులకును బాధయున్నచోట్లను ప్రత్యేకముగ అవిరి బట్టి పూలమొక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో చన్నీటి తుషారస్నానములును పిమ్మట కటిలింగస్నానములను చేయవలెను.

౨౩ చర్మవ్యాధులు చిడుము గజ్జి తామర మంత్రములు మాదలు పుళ్ళు రసి కారుపొక్కులు మొదలగునవి

శరీర మన్యపదార్థముచే నిండి చర్మమున కడుగున యీ యన్యపదార్థము జేరినపుడు రక్త ప్రసరణము చర్మము వరకును వచ్చి చర్మములోనున్న సూక్ష్మనాళముల చివరలు అన్య పదార్థములచే నిండియుండుటచే చర్మమునకు రక్తమురాదు. చర్మము బండబారును. సహజోష్ణమును పోగొట్టుకొనును. చెమటపట్టదు. రంగుగూడ

మారును. అట్టి స్థితియందు చర్మమునందు కొంత ప్రతీకారము జరిగిన అడుగున చేరిన యన్యపదార్థ మొకచో చేరి కురుపులు మొదలగురూపములతో చర్మమునందు ప్రవేశించిన పదార్థమంతయు అకురుపునకు చుట్టుపట్ల చేరి పక్వమై చర్మమును బ్రద్దలుగొట్టుకొని వెలుపలకు చీము, నెత్తురురూపమున పోవును. ఇట్లు పూర్తిగా పోయినపుడు చర్మము బాగుపడి ఆరోగ్యవంతమగును. అంతవరకును ఓపిక లేక మందులు రాసియు, కోయించియు, రోగపదార్థ మంతయు పోకుండ అపుజేసెదరు. అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు యీ కురుపులు మారుచుండును. అట్లు జరుగకుండ శరీరమునకు మరింత శక్తి గలిగించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా నెట్టి వేయించుటకు గాను జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, ఆవిరి పట్టుట చేయవలెను. మట్టి పట్టీలు వేయుటయు, కురుపులు, చిడుముగల తావులందు ప్రత్యేకముగా ఆవిరిపట్టి చన్నీరు ఎత్తునుండి ధారగ పడునట్లు చేయుచుండుటయు అవసరము. అన్నివ్యాధులందు వలెనే అవిదాహిపథ్యము నవసరము.

౨౪ రాచపుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చను గురుపులు, గండమాలలు. ఆసనగండమాల మొదలగు రోగములు

సుఖరోగములు జీర్ణించియు, విశేషమగు అన్యపదార్థ సంకలనము గలిగినపుడు మందులచే నరములశక్తి నడచబడియు శస్త్రముచే రోగపదార్థము లోపలకు త్రోసి వేయబడియు, కాఫీ మొదలగు చురుకుబుట్టించు నట్టియు, పంచదారవంటి దోషపదార్థసేవనమువలనను జీర్ణకోశముయొక్క శక్తి నశించి అందలి వివిధావయవములు తమ పనిని తాము సక్రమముగ జేయ లేనపుడే యన్యపదార్థ మిట్టి రూపమున పొడజూచును. దానిని పోనీయక మందులచేత ఆప బ్రయత్నించినయెడల రోగము కాలికరూపమునుబొంది రోగిని శాశ్వతముగ పనికిమాలిన వానిగమార్చి తిరిగితిరిగి వాటి యిష్టముచొప్పున యీ రోగములు వచ్చుచు పోవుచుండును. రోగికి బ్రతుకు నందు అసహ్యముపుట్టును. రోగిని సంరక్షణచేయువారు గూడ విసుగుకొందురు. బ్రతుకు నిరర్థకమగును. ఇట్టి రోగులను కొందరిని నేను బాగుచేసియుంటిని. కూనీ మహర్షిచే బాగుపడినవారిసంఖ్య చెప్పలేము. ఎట్టి వ్యాధియందైనను అన్యపదార్థ విమోచన చికిత్స అమోఘము. కావున మొదట జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించుట, యనగా లంఖణముగాని లేక లంఖణ తుల్యముగ రసయుతమైన పళ్ళను తినుచు ప్రతి రోజునను కురుపునకు ఒకటి రెండుసార్లు ఆవిరిపట్టుట, చన్నీటి ధార పడనిచ్చుట, ఎల్లప్పుడును తడిరేగటిమట్టు కట్టు కట్టుచుండుట; రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయుటయు కర్తవ్యములు. రణము పెరిగి పక్వమునకు వచ్చిన తరువాత చితుకువరకును బాధ యెక్కువగును. అప్పుడు లంఖణమువలన త్వరలో పక్వమగును. కురుపు బ్రద్దలై చీము ఓడ్చివేయబడును. అప్పుడు గూడ ప్రతి రోజునను ఆవిరిపట్టుట, తడి మట్టికట్లు, తొట్టిస్నానములు చేయుచుండవలెను. గాయమునందు మట్టిదూరినను భయములేదు. చీముతోబాటు మట్టికూడ పోవును. మట్టికట్లచేతను తొట్టిస్నానములచేతను రణములు ఎదిగి, పక్వమై, చితికి రసినోడ్చి పూర్తిగా మానును. మట్టియే కోతశాస్త్రి, మానుపుశాస్త్రి చేయు పనినిచేయును. శరీరమందలి దుష్ట పదార్థమంతయు ఓడ్చువరకు యీ పుళ్లు మానక ఓడ్చుచునేయుండును. అంతవరకును తొట్టిస్నానములజేయుచు, ఆవిరి, మట్టిపట్టీలు వేయుచుండినయెడలను, అవిదాహిపథ్యము వలనను పుళ్ళు మానిన పిమ్మట తిరిగిరావు. పూర్తిగా మానినపిమ్మట గూడ మరి యారుమాసములు తొట్టిస్నానములును అవిదాహిపథ్యమును జేయవలెను.

౨౫. ఎముకక్షయ, ఎముకలయందలి కురుపులు, వాపులు, పుచ్చు

ఈ రోగములు పిల్లలకు గలుగును. ఇట్టిరోగమని వైద్యులచే నిర్ణయింపరాని బాధ గలుగును. వాపు లుండును. ఎక్సురేపరీక్షచే దానిని పాశ్చాత్యవైద్యులు గనిపెట్టి శస్త్రవైద్యముచేసి పుచ్చిన ఎముకముక్కల దీసివేసెదరు. గాని ఆ రోగ మెట్లుపుట్టినదో వారికి తెలియదు. గాన మరికొన్ని రోజులకు ఇంకను పైన వాచును. అక్కడ గూడ శస్త్రచికిత్స చేయుటచే ఇంకను పైకి వాచును. పిమ్మట ఆ యవయవమును ఖండించవలసి వచ్చును. ఇటి బాధలు లేకుండ మన స్వాభావిక చికిత్సచే కారణమైన అన్యపదార్థమును దీసివేసి, ఇక గలుగకుండ అవిదాహిపథ్యమును ఉపశమన స్నానములను జేయవలెను.

(సశేషము)

వైద్యవిప్లవము

లక్ష్మణా జలచికిత్స, నిర్విచార భావిజీవనము, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు మున్నగు అనేక గ్రంథములను వెలువరించిన పూజ్యురాలగు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు వైద్యవిప్లవమును గురించి తమ అభిప్రాయము నీ క్రిందివిధముగా వ్రాసి పంపిరి:—



వైద్యవిప్లవం వ్రాసి ఆంధ్రదేశానికి మహోపకార మొనర్చిన
అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు

శ్రీయుత అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణా రావు గారు రచించిన వైద్య విప్లవము అను పుస్తకమును చూచి చాల సంతసించినాను. ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు, మందులు ప్రాణదాయకములను నమ్మకము పెచ్చు పెరిగియున్న ఈ రోజులలో ప్రకృతి చికిత్సాభిమానము, సహజ జీవనాభిలాష కల యువకులు బయలుదేరి అట్టి స్వాభావిక విధానవ్యాపనమునకై కృషిసల్పుటెంతేని ప్రశంసనీయము. ప్రకృతిచికిత్స, సహజజీవనము రెండు నొకదానియం దొకటి అంతర్యాతములై యున్నవి. ఇందు మందు, విందు రెండునొక్కటే. ఆహార పానీయములు స్వాభావికమైనవి కావలె. ఈపద్ధతి చాల పాతదైయైనను ఇప్పటి పరిస్థితుల ననుసరించి ఎంతో క్రొత్తదిగ నున్నది. ఈవైద్యము వాడుక యందున్న ఔషధ వైద్యవిధానము పట్ల ఘోరవిప్లవకారి యనుటలో సందేహములేదు. వైద్యము పేర వ్యర్థ పదార్థములన్నియు కడుపులో ప్రవేశిస్తున్నవి. చెత్త చెదారములు పడవేసే గోతిలో పారవేయుటకు తప్ప మరెందుకు పనికిరాని కొఱగాని మురికివస్తువులన్నీ ఔషధ నామముతో శరీరము లోపల చేరి పోతున్నవి. మందుల నెపమున మనుష్య రక్తములో కలియని మాలిన్యమున్నదా? ఈ వైద్యమునకు పరిశుద్ధాహార విహారములే చికిత్స యనుపద్ధతి విప్లవతుల్యమేగదా? "లాభానాముత్తమం కిం స్యాదారోగ్యం" అన్నాడు శంకరుసంతటి విరాగ పురుషుడుకూడ. వైరాగ్యసాధకులకు సైతము ఆరోగ్యమవసరము. ఆరోగ్యములేని జన్మ నిరర్థకము. కాబట్టి ఆరోగ్యము కావాలి. కాని ఆరోగ్య సంరక్షణార్థము, ఆరోగ్య సంపాదనార్థము వాడుక యందున్న ప్రక్రియలు, యథార్థముగా ఆరోగ్యకరములై యున్నవా? అని విచారించాలి.

"Prevention is better than cure" అనగా రోగమును రాకుండ జేసికొనుట రోగ

నివారణమునకు యత్నించుటకంటెగొప్పపనే. కాని టీకాలు మున్నగువాని మూలమున రోగపదార్థాన్నే లోపల నిలువచేసికొనుట రోగమునురాకుండ చేయుట యగునా? అని వితర్కించాలి. మందులరూపమునగాని దుష్టాహార పానీయముల రూపమునగాని రోగపదార్థము లోపల చేరరాదు అని గ్రహించాలి. సహజజీవనము నవలంబించాలి. అదే ప్రకృతి వైద్యము. స్వాభావిక చికిత్సావిధానము నిరుపమానము. దీనిలోని ముఖ్యసూత్రములను తేటతెల్లముగ తెలియచేయుచున్నది వైద్యవిప్లవమను గ్రంథము. టీకాలనుగూర్చి విపులవివరణముతో నిరాక్షేపణీయమైన ప్రతిఘటన చేయుచున్నది.

శ్రీకృష్ణారావుగారింకను ప్రకృతివైద్య సిద్ధాంత రహస్యముల నెఱిగి, ఇంకను గ్రంథములను రచించి ఇంకనూ మంచిప్రచారమును సాగించి యీ యుద్యమవ్యాప్తికి తోడ్పడ గల్గునట్లు సర్వశక్తుడగు జగదీశ్వరుడు అనుగ్రహించును గాక!

జ్ఞానాంబ.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు లెక్కలు 1939వ సం॥రం జూలై నెలకు

జమలు

వెనకటినిల్వ 43-7-6; అప్పుల వసూళ్లు 319-3-0; చిల్లరబాకీ వసూళ్లు 17-5-3; అచ్చుపని 546-14-0; అడ్వాన్సులు 8-0-0; ప్రకృతి పత్రిక 66-15-0; పుస్తకములు 38-15-6; ఇంటిఅద్దెలు 18-0-0; వడ్డీలు 303-6-0; గాంధీ కో ఆపరేటివుబ్యాంకు 40-0-0.

వెరశి జమలు 1402- 2-3

ఖర్చులు

చిల్లరబాకీదార్లు 7-12-0; భరణములు 33-5-4; అచ్చుపని 360-3-9; చిల్లరబాకీలు తీర్చినది 1-0 0; ప్రకృతి పత్రిక 317-6-3; పుస్తకములు 216-3-9; జనరలు పోస్టేజీ 2-9-9; ఖర్చువడ్డీలు 303-6-0; స్టేషనరీ 9-0-0; మిసలేనియసు సాదరు 6-14-0; నౌకర్లు 26-4-0; ఇంటిమరమ్మతులు 8-3-0 ఆడిటరు 40-0-0; అడ్వర్టైజుమెంట్లు 20-8-0; నిలువ రొక్కము 49-6-5.

వెరశి ఖర్చులు 1402- 2-3

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతి ధర్మప్రచారకసంఘము, సికింద్రాబాదు

ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారకసంఘము, ప్రకృతి జీవన విధానములను, తచ్చికిత్సలను ప్రచారము లోకి తెచ్చుటకుగాను, ది 5-9-1939 మంగళ వారమురోజున శ్రీ సీతారామావధూతగారి ప్రోద్బలమువలన డాక్టరు తిమ్మరాజు యశ్వంత రావుగారి అధ్యక్షతను స్థాపించబడినది. ఆ సందర్భమున డాక్టరు యశ్వంత రావు L.C.P.S గారు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు తమ యమూల్య సలహాలను ఈసంఘమునకు ఒసగ గలమనియు శ్రీయుత గుండా అగయ్యగారు చికిత్సాలయ నిమిత్తము తమతోట నొసగు చున్నామనియు శ్రీయుత కొండా శంకరయ్య గారు సంఘమునకు కావలసిన అచ్చుపను లన్నియు, మరియు నెలకొక మాసపత్రికను నుచితముగ అచ్చువేయించి యొసగ గల మనియు శ్రీయుత రాచమళ్ళ వీరేశలింగం గుప్తగారు దంపతి సమేతముగ ఆశ్రమములో యుండి వచ్చిన రోగులకు తగు సలహాల నొసగి సేవజేయగలమనియుమరియు శ్రీసీతారామావ ధూతగారు అవసరమైనప్పుడెల్లవచ్చి రోగులకు సలహాలనొసగ గలమనియు వాగ్దానములజేసిరి.

ది10—9—39 ఆదివారము రోజున, బొరక్సు (మన్మాడలైను) రైల్వేస్టేషనుకు యెదురుగాయున్న తోటలో ఆరోగ్యాశ్రమము స్థాపించబడినది. దానికి శ్రీయుత గుండా అగయ్యశ్రేష్ఠిగారు ప్రారంభోత్సవము సలిపిరి. ఆసభకు అధ్యక్షులైన డా. అమ్మరాజు యశ్వంతరావుగారు, శ్రీ సీతారామావధూతగారు, మంచికంటి వీరయ్యగుప్తగారు, ఆకుల రాజయ్య గుప్తగారు, డా. కృష్ణారావు నాయుడుగారు, కందాలై శఠగోప రామానుజాచార్యులు, డా. రామయ్యగుప్త మొదలైన వారు ప్రకృతి చికిత్సా శాస్త్రమును గూర్చి యుపన్యసించి తమ శక్త్యనుసారముగ, ఆరోగ్యాశ్రమమునకు సహాయము చేయగలమని చెప్పిరి.

ఆరోగ్యాశ్రమము విశాలమైనతోట. అందులో ఒక విశాల గృహము, ఒక చేమదు భావి, ఒక పెద్ద భావియున్నవి. భావిలోనుంచి పంపులు ఎలక్ట్రిక్ పవర్ సహాయము వలన పెట్టబడినవి. నీరు తేలికయైనది. స్టేషనుకు సమీపములో యున్నది. శికింద్రాబాదుకు రు 0-1-6 టిక్కెట్టు ఖరీదు. బస్సుకు కూడా అంతే ఖరీదు. శికింద్రాబాదుకు అచ్చటినుండి ప్రతి అరగంట కొక రైలువచ్చి పోవుచుండును. వచ్చిన రోగులకు యుచితముగ చికిత్స యొసగబడును. తగిన వసతులు యేర్పరుపబడును. రోగులకు అనవసర ఖర్చులను, భారములను తగ్గించుటయే సంఘోద్దేశ్యము.

గుండా అగయ్యగారి ప్రారంభోపన్యాసము:-

"నేడు నాకిది యొక సుదినము. మీరెల్లరును నాకు ఈ ఆరోగ్యాశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును జరుపు సావకాశమును గల్పించి నన్ను గౌరవించినందులకు మీకుకృతజ్ఞతాభి వందనములను యర్పించు చున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సలు చాలకాలమునుండియే ప్రచారములో నున్నప్పటికిని యిప్పుడిప్పుడే ఇచ్చట జనసామాన్యమునకు కొద్దిగా తెలియుచున్నది. దీనిని యింకను ఎక్కువ ప్రచారములోకి తెచ్చుటకుగాను మన సోదరులు "ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారకసంఘము" అను పేర యొక సంఘమును స్థాపించి యున్నారు. ఈ సంఘమువారికి ప్రకృతి చికిత్సాలయ మొకటి అవసరమైయున్నది. అట్టి కొఱతను తీర్చుటకుగాను సంఘమునకు ఈ నా తోటను చికిత్సాలయ నిమిత్తము సర్వవిధముల యుపయోగించుకో వచ్చునని యనుజ్ఞ ఇచ్చుచు ఈ ఆరోగ్యాశ్రమమునకు ప్రారంభోత్సవము సల్పుచున్న వాడను. ఇదివరనుండి యీ తోట 'ఆరోగ్యాశ్రమ'మను పేర పిలువబడు చుండును. ఇందు నిరౌషధ చికిత్సలు మాత్రమే జరుపుట గాని యందుకు తగిన సలహాలు యొసగుట గాని జరుగుచుండును. కావలసిన వారెల్లరును ఇచ్చటకువచ్చి యాశ్రమ వాసుల సలహాలను గైకొని

కావలసిన చికిత్సను పొంది పరిపూర్ణారోగ్యవంతులుగ కావలయునని కోరుచున్నాను ఈ సంఘాభివృద్ధికి మీ యందరియొక్క సహాయము అవసరమై యున్నది. సర్వులును యథాశక్తిగా తోడ్పడ ప్రార్థితులు. ఈ సంఘము దినదినాభివృద్ధి గాంచుచుండవలయునని పరమేశ్వరుని మనఃపూర్వకముగా ప్రార్థించు చున్నాను.''

ఈ సంఘ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు ఆశ్రమాభివృద్ధికి పాటుబడ బద్ధకంకణులై యున్నారు. ఆశ్రమ విషయముల తెలుసుకొన గోరువారు కార్యదర్శుల కెవరికైన వ్రాసి తెలుసుకొన వచ్చును.

శ్రీయుత రాచమళ్ళ వీరేశలింగం గుప్త,
గౌరవ కార్యదర్శి,
ఆరోగ్యాశ్రమము
కేవలీ బారక్సు (రైల్వే స్టేషనుకు ఎదురుగా)
పోస్టు సికింద్రాబాదు, దక్కన్.

శ్రీయుత పొద్దుటూరి గోపాలకృష్ణయ్యగారు,
సహాయకార్యదర్శి,
C/o
జి. గోపాలకృష్ణయ్య, & వై. లక్ష్మయ్య,
టింబర్ మర్చంట్సు, సికింద్రాబాదు దక్కన్.

N. B. నైజాం రాష్ట్రవాసులు, బ్రిటిష్ పోస్టులేనివారు ఆశ్రమమునకు వ్రాయదలచినయెడల, పోస్టు బొల్లారం అని వ్రాయ ప్రార్థన.

ఉదయముపూట చదువు

పాఠశాలలు, కాలేజిలు, హైస్కూల్లు వీటి యందు చెప్పబడే చదువు మనదేశ ఆరోగ్య స్థితికి వ్యతిరేకముగా నున్నది గాన ఉదయ సాయంత్రములయందు పాఠశాలలు పెట్టి మధ్యాహ్నము అధ్యాపకులకు విద్యార్థులకు విశ్రాంతి నిచ్చినయెడల వారి ఆరోగ్యము బాగుపడు నని ప్రకృతి పాఠక మహాశయులకు తెలిసిన విషయమే అయియున్నది. అందుల కభ్యంతర పెట్టు ఏవిద్యాశాసనములును లేవు. అట్లా చేస్తే పిల్లల ఆరోగ్యము ఎంతో బాగు పడుతుంది. మొదట అధ్యాపకులకు యిది యెంతో కష్టముగా కనుపడినా పోనుపోను అందులోవున్న సౌఖ్యము బోధపడుతుంది. సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేవడములో వుండే ఆనందము, చీకటితోనే షికారునకు వెళ్లడములోవుండే ఆనందము, ప్రాతఃస్నానము వలన గలిగే ఉత్సాహము వారి కవగత మయిన తోడనే యిదే మంచిదని వారు లన్నియు విద్యాసంస్థలనిర్వాహకులకు తెలిసియే యుండవచ్చును. కాని యింతవర కెవరును సాహసించి ముందంజవేసియుండలేదని తెలియు చున్నది. నేటికి గుంటూరు గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రైనింగ్ స్కూలు ప్రధానోపాధ్యాయులవారు సాహసించి వారిపరిపాలనమునందున్న స్కూలును ఉదయము గం॥7-30ని॥ మొదలు 10 గంటల వరకును సాయంత్రం గం 2-30 ని॥ మొదలు 5గంటల వరకును 11-7-39 నుండియు జరుపుచున్నారు. ఈవిషయమునందు ముందంజ వేసి విద్యార్థులయొక్క ఆరోగ్యమును కాపాడుటకు మార్గదర్శకులుగానున్న శ్రీవారికిని తదితర ఉపాధ్యాయ మహాశయులకును కృతజ్ఞత తెలియజేయు చున్నాము. ఇకనుండి యును తదితర ఉపాధ్యాయులును విద్యాసంస్థ నిర్వాహకులును ఉదయపు పాఠశాలల నడిపి విద్యార్థుల ఆరోగ్యమును కాపాడగలందులకు ప్రార్థించుచూ యున్నాను.

గంధం సత్యభాస్కరశర్మ యస్. టి.
హెచ్. ఐ, బి,
గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రైనింగ్ స్కూలు

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక [illegible] సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారము [illegible] శారీరక, మానసిక వ్యాధుల[illegible]నుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, [illegible] అవసరము లేకుండ [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, [illegible], [illegible], బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను [illegible]. సంవత్సర చందా [illegible] 1-0-0 [illegible]. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు [illegible] M.D., L.L.D., [illegible] వ్రాయబడిన [illegible]

డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య, V. D., D. M. [illegible] భాషాంతరీకరణము.

[illegible] విషయము [illegible] అనేకములు [illegible]

[illegible] 4-8-0 [illegible] 3-8-0

[illegible] గ్రంథవిషయసూచిక కోరిన వారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు.

[illegible] మొదలగువానిని గురించి [illegible]

[illegible] 34 అధ్యాయములు, 100 [illegible]. **త్రోటి వైద్యము** [illegible] 70 [illegible].

[illegible] 3-0-0. [illegible] 2-8-0.

వివరములకు:— మేనేజరు, ప్రకృతి[illegible], బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
[illegible] VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మీరాజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొంచరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, వివిధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శిని	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
గాలిక్రీడలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
నిద్రాయోగము	0 0 6	0 0 6
సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
కుష్ఠరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాదీపములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
నాగరిక చికిత్స	0 1 0	0 1 0
విశ్వస్త్రీ శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు — మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21 ✶ బెజవాడ. నవంబరు 1939

* బలమైన ఆహారం బలాన్ని ఇవ్వదు

మంచి జీర్ణయంత్రం ఏ ఆహారాన్నుండి అయినా బలాన్ని పిండుకొంటుంది.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు

ఇంతవరకును వెలువడిన ఆహార శాస్త్ర గ్రంథ ములం దెల్ల గ్రంథకర్తలు ఒక్క ప్రధాన విషయమును చెప్పలేదు. అది వారి మనసుల కేల తగులలేదో నే నూహింపజాల కున్నాను. ఆ గ్రంథములందెల్ల తిను పదార్థములయొక్క ఆహారపు విలువను వివరించు పట్టికలను ఇచ్చి యున్నారు. ఆ పట్టికలు చూచినంతనే బల హీనులకు దుర్బలులకు తాము కూడ ఆహార మును తినుటద్వారానే బాగుగా బలియ వచ్చునని దురాశ కలుగవచ్చును.

ఈమధ్యనే 'సోయాబీన్' అను చీనాదేశపు చిక్కుడు గింజలనుగురించి పెద్ద ప్రచారము జరిగినది. దానిని గురించి గాంధి మహాత్ముడు హరిజన పత్రికలో వ్రాయగానే ఆంగ్ల దిన వార పత్రికలే గాకుండ దేశీయ దినవార పత్రికలుగూడ దానినిగురించి ప్రశంసించుచూ వ్యాసములు వ్రాసినవి. వర్తకులు 'సోయా బీనులను' పెద్దప్రకటనచేసి మణుగులాది విక్ర యించిరి.

మద్రాసులో కొన్ని కాఫీ హోటళ్లయందు సోయాబీను కట్లెట్లును సోయాబీను కాఫీ యును అమ్మచూపిరి.

ఇంత ప్రచారమునకు హేతువేమనగా అందు లో మాంసకృత్తులు 35%ను, క్రొవ్వుపదార్థ ము నూటికి 17 భాగము లుండుటయే గాంధి మహాత్ముడు మొదలు, సామాన్య కాఫీ హోటలు యజమాని వరకును పడిన భ్రాంతి ఏమనగా సోయాబీను నందలి మాంసకృత్తుల వలన కండరములును, క్రొవ్వు పదార్థముల

* వెంకటరామయ్యగారి ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము నుండి

వలన తెలివియును, ఏక కాలముననే అమితముగా వృద్ధిపొందునని భావించిరి
నిజ మేమనగా ఏవస్తువునుండి అయినను ఒక పరిమాణముగల పోషకద్రవ్యము దేహమునకు చేరవలయుననిన ఆ చేరుట దేహముయొక్క ఆహార స్వీకరణ సామర్థ్యమును బట్టియుండును గాని కేవలము ఆహారమునందలి పోషకశక్తిని బట్టిమాత్రమే నిర్ణయించ వీలులేదు.

ఉదాహరణార్థము ఒక ఉత్తమజాతి గుఱ్ఱమున్నది. దానికి కావలసిన పచ్చిక మేసి వచ్చి పచ్చికి నుండియే మాంసకృత్తును, క్రొవ్వును, పిండిపదార్థములను తినుటవలన కలుగు సామర్థ్యమును సంపాదించుకొనుచున్నది. అనగా దాని దేహమునందలి జీర్ణయంత్రము అది తినిన గడ్డినుండి దానికి కావలసిన పోషకద్రవ్యములను తయారుచేయుచున్నది. ఏ లేబరేటరీలో పెట్టి పరిశీలన చేసినను గుఱ్ఱముతిను పచ్చిగడ్డియందు ఇసుమంతయు చమురుపదార్థముగాని, మాంసకృత్తుగాని కనపింపదు. మరి గుఱ్ఱముయొక్క జీర్ణయంత్ర మెట్లు క్రొవ్వును మాంసకృత్తును తయారుచేసినది ?

సేంద్రియ రసాయన శాస్త్రము చదివినవారు అంగారము, ప్రాణవాయువు, జలవాయువు, వివిధ పరిమాణములలో కలియుటవలన అసంఖ్యాకములగు నూతనపదార్థములుతయారగుచున్న విషయము గుర్తింపగలరు. అది గారడీవలెనే కనుపించును. ఎందుకును పనికిరాని రాక్షసిబొగ్గులోనుండి తయారుచేసిన తారు (Coal tar) నుండి విరుద్ధాతివిరుద్ధ స్వభావముగల అత్తర్వులు, సబ్బులు, మందులు, రంగులు, నూనెలు, తైలములు, మారణపదార్థములు, మొదలగునవి అనేకములు తయారుచేయుట సాధ్యమగుచున్నట్లు నవీనరసాయన శాస్త్రము చదివినవారికి ఎవరికైనను సులభముగానే తెలియగలదు.

గుఱ్ఱము తినిన గడ్డియందును అంగారమును, ప్రాణవాయువును, జలవాయువును గలదు. గుఱ్ఱము పీల్చు గాలితోను గుఱ్ఱము దేహముపై పడిన సూర్యకాంతితోను గుర్రపు దేహమునందలి జీర్ణ యంత్రము వలని సామర్థ్యమువలనను, గుఱ్ఱముయొక్క చలనము వలనను గుఱ్ఱము దేహమునందు ఒక విలక్షణమైన శక్తి గల్గి గుఱ్ఱమునకు కావలసిన పోషకపదార్థము లభించుచున్నది.
ఇట్లే మనదొడ్డిలోని ఆవు పచ్చికమేసి తన దేహము పోషించుకొనుటయే గాక తనదూడకు కావలసిన పాలనిచ్చి పోషించుచూ ఇంకను పాలులేనివారి బిడ్డలకు మాంసకృత్తులను, క్రొవ్వును, పిండిపదార్థమును, చక్కెరను, సేంద్రియ లవణములను, విటమినులను అమర్చి పెట్టుచున్నది. మృగములలోని కెల్ల పెద్దదైన ఏనుగయును తన పెద్దదేహమును చెట్ల ఆకుల నుండియు పచ్చికనుండియు పెంచుకొనుచున్నది.

పై సంగతులు చదివిన తరువాత మనఋషులు పర్ణములను, జలమును గ్రహించి దేహపోషణ చేసుకొనుచు తపస్సు చేసుకొనుచుండిరను పురాణవచనములు మనకు వింతగా తోచవు. కాని, నవనాగరిక శిఖరాధిరోహణముచేసిన మనయొక్క జీర్ణయంత్రములు నేడు కాదుగదా కొన్ని తరములకైనను ఆ సామర్థ్యమును పొందగలుగునని నేను ఊహింపజాలకున్నాను.

అయినను, యిప్పటికైనను వెనుకకు తిరిగి కృత్రిమముగా తెగ పెంచివేసిన మన జీర్ణ యంత్రమును క్లుప్తపరచి ఎక్కువ సామర్థ్యము కలదానినిగా చేసికొందుమేని ఇప్పుడు ఆహారమునకై మనము పడుచున్న పాట్లు ఎంతయేని తగ్గించుకొన వీలగును.

ఒక మోటారు యజమాని తక్కువ పెట్రోలుతో ఎక్కువ మైళ్ళ దూరము పోవుటకు సర్వదా యిష్టపడును. అట్లే ఎక్కువ తిన కల్గుటకై ఆహార పదార్థములందు కృత్రిమ రుచులను కల్పించుకొని తమ దేహ యంత్రమును పాడుచేసుకొనక యంత్రము సుఖముగా నడచుటకు అత్యంత అవసరమైన అతి స్వల్పఆహారమును మాత్రమే మనము తినుచూ జీవించిన యెడల ఆరోగ్యవంతులమై యెక్కువకాలము జీవింపగల్గుదుము.

పేదవాండ్రు జనపదములయందు నివసించుచూ కష్టపడి పనిచేసుకొనుచు అతిస్వల్ప ఆహారముతో ఆరోగ్యవంతులుగాను బలవంతులుగాను నుండి చిరకాలము జీవించి మంచి సంతానమును కనుచున్నారు. కృత్రిమ రుచులకు అలవాటుపడిన వారికన్న వారెన్నోరెట్లు ధార్మికులును, నీతివంతులును అయియున్నారు. వారిలో అనేకులకు పండుగనాడు తప్ప, పప్పు లభించదు. వారికి పప్పు లభించిన దినమే పండుగ. నెయ్యి, పెరుగు, పాలు మొదలగునవి వారికి లభింపనే లభింపవు. పేదవారగుటవలన కులనియమము లడ్డురాక పోయినను వారు మాంసమును గూడ చాల అరుదుగనే తిందురు.

పట్టణములలో నివసించు ప్రతి దినమును మాంసమును, గ్రుడ్లను, తినుచూ పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి తమ ఆహారముతో తిను భాగ్యవంతులను మనము చూతుమేని వారిలో నూటికి 90 మందికి యేదో రోగము బాధించుచున్నట్లును, వారిలో అనేకులు హేయమైన వర్తనము గలవారున్నట్లును గుర్తింపగలము. రాచపుండో, అతిమూత్రమో, కర్కటవ్రణమో, ఉపదంశమో వారిని బాధించుచున్నట్లు మనము గ్రహింపగలము.

పై సంగతులన్నియు చదివిన మీరు యీ క్రింది విషయములను సులభముగనే గుర్తునందుంచుకొన గలరు

1. సులభముగా జీర్ణమగు నాహారమును మితముగా తినవలెను.

2. తినిన పదార్థము సులభముగా జీర్ణమగుటకు అవసరమైన వ్యాయామముగాని యితర పనులనుగాని చేయవలెను.

3. తినిన పదార్థములు యెంత బలకరమైనవైనను, జీర్ణయంత్రము వాని నిముడ్చుకొన జాలనియెడల దేహమునకు బలము కలుగదు, సరిగదా దేహమునకు భారమునుగూడ కలిగించును.

4. జీర్ణముగాని పదార్థములు దేహమునందు నిలిచి అనేక రోగములను కలిగించును.

5. ఒకతూరి తినిన ఆహారము జీర్ణముగాని యెడల అలవాటుయొక్క బలమునకు లోబడి తిరిగి తినక అదివరకు తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకుమ వేచియుండి కరకర ఆకలి అయిన తరువాతనే ఆహారమును భుజింపవలెను.

6. ఆహారశాస్త్రములందలి పట్టికలను నమ్మి మిక్కిలి బలమైన ఆహారములనే తినుటకు ప్రయత్నింపక అప్పటి తమ జీర్ణయంత్రము

ఏ ఆహారమును సులభముగా జీర్ణముచేయ గలదో అంత తేలికైన ఆహారమునే తిని ఆరోగ్యమును పొందవలెను.

7. ఒక్కొక్కప్పుడు గట్టి పదార్థమును జీర్ణ యంత్రము పచనము చేయజాలని యెడల ద్రవపదార్థములను మాత్రమే పుచ్చుకొనుచు జీర్ణశక్తి జ్వలించిన కొలదిని అంత కంతకు యెక్కువ బలకరములైన ఆహారములను తిన వచ్చును.

8. జీర్ణయంత్రము బాగుపడినకొలదిని దాని వైశాల్యము తగ్గును. దాని ఆవరణపు గోడలు బలపడును. అందు ఊరునట్టి జీర్ణరసములు బల ముగా నుండి ఎంతబలకరమైన ఆహారము నైనను సులభముగా జీర్ణముచేయగల్గి యుండు ను. అందువలన కొద్ది ఆహారముతోనే దేహ మునకు ఎక్కువ శక్తి లభించును.

9. జీర్ణక్రియ లోపించియున్నప్పుడు ఎంత బల కరమైన ఆహారము పెట్టినను దేహమున కది భారమగునేగాని శక్తి నివ్వదు. వెన్న తినిపించి నను క్షయరోగులకు క్రొవ్వు పట్టుటలేదు. అతిమూత్రరోగులు ఎంత బలకరమైనఆహార ములను తినినను శక్తివంతులుగా నుండక శక్తి హీనులే యగుచున్నారు.

10. అట్టివారికి ఫలరసములతో ఆరంభించి చికిత్స చేయుటచే బలారోగ్యములు కలిగినవి.

ప్రకృతి ఉద్యమ ప్రచారము

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘకార్య దర్శిగారగు శ్రీయుత అయ్యంకి వేంకట రమ ణయ్యగారు నెల్లూరు వెళ్లిరి. ఆ సందర్భమున నెల్లూరు పట్టణమునందు వవ్వేటి విశ్వనాధరావు బి. ఏ. బి. ఎల్. గారి అధ్యక్షతక్రింద 15-10-39 వ తేదీ మధ్యాహ్నమున కో-ఆప రేటివు సెంట్రలు బ్యాంకు భవనమునందు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానుల సభ యుండి విశ్వనాధం బి. ఏ. బి. ఎల్, గారిచే ఏర్పరుప బడినది.

ప్రకృతివైపునకు మరలుటయొక్క ఆవశ్య కతనుగూర్చియు, ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక సంఘముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చియు శ్రీ వేంకటరమణయ్యగారు రెండు గంటలసేపు ఉపన్యసించిరి. పిమ్మట నెల్లూరు పట్టణమునకు దాపున ప్రకృతి ఆశ్రమము నొకదానిని ఏర్పాటుచేయుటకు యోచనచేసి, నెల్లూరు జిల్లా ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక సంఘ మును ఏర్పాటుజేసిరి.

* * *

నెల్లూరు పట్టణమున ప్రకృతి ధర్మమును వ్యాప్తి జేయుటకును ప్రకృతి వైద్యమును జేయుటకును ప్రకృతి డాక్టరుగారు ఒకరు కావలసియున్నారు. తగుమాత్రము వేతనము ఇయ్యబడును. నెల్లూరు వెళ్లుటకు సావకాశ మున్నవారు మాకు వ్రాయగోరెదము.

ప్రకృతి వైద్యులకు గిరాకీ కలుగుట ఏహము. ఈ సావకాశమును జూచుకొని తగినంతమంది ప్రకృతి వైద్యులుగ తయా రగుదురని కోరుచున్నాము.

కేశ సౌందర్యము

డా. పుచ్చా.

స్త్రీ పురుషులందరు తమ వెండ్రుకలు చిరకాలము నెరియకుండా ఉండవలెనని కోరుతారు. కాని అనేకులకీ రోజుల్లో చిన్నతనములోనే తల నెరిసిపోతోంది. అనేకులకు తలమీది వెండ్రుకలు రాలిపోయి బట్టతల అవుతోంది. బట్టతల కాకుండానూ, తల అకాలంలోనే నెరిసిపోకుండాను చేసుకొనే ఉపాయ మేదైనా ఉంటే వినాలెనని కోరటం సహజమే.

బట్టతల కావటానికి అనేకులు కారణాలు భిన్న భిన్నంగా చెప్పుతారు.

1. భార్యా పెంకెదై చెప్పినమాట వినకుండా ఉంటే అదే ఆందోళన పెట్టుకున్న భర్తకు బట్టతల రావచ్చు.
2. అత్తగారు అన్నానికి లేక కూతురి యింటిలో చేరి, అల్లుడు మాట్లాడిన ప్రతిమాటకు యెదురుచెప్పుతూ, కూతురికి తోడై వేధిస్తుంటే కూడా బట్టతల కావచ్చు.
3. హోమోపతివైద్యం చేస్తూ ఒక్కొక్క రోగికి పనికివచ్చే మందేదో తెలుసుకోటానికి చేసే మితిమాలిన ఆలోచనవల్లా బట్టతల కావచ్చు.
4. కక్షిదారులు ఎక్కువై రాత్రింబవళ్ళు లా పాయింట్లు చూస్తూవుంటె గూడా బట్టతల గావచ్చు.
5. ఇలాగే జడ్జిలు, డాక్టర్లుగూడా బట్టతల అయినవాండ్లున్నారు.

కానీ, ఇవన్నీ పురుషులను గురించి. ఇవ్వేవీ లేని పురుషులలో గూడా బట్టతల అయినవారున్నారు.

స్త్రీలలో, నానా యిబ్బందులుపెట్టే శుంఠ భర్తగా దొరికినా, రాత్రింబవళ్ళు ఎముకలు కొరికే అత్తా ఆడబిడ్డలూ ఉన్నా, బట్టతలవారగుటలేదు. డాక్టరులుగా ఉన్న స్త్రీలలో ఒక్కరుగూడా బట్టతల గలవారగుటలేదు. అందువల్ల బట్టతలవ్యాధి తప్పకుండా పురుషజాతికే సంబంధించినదిగా కన్పిస్తోంది. దీనికి కారణము వెతకి తెలియబరచినచో బట్టతల రాకుండా చేసుకోవచ్చును.

స్త్రీలకు ఎందుకు బట్టతల కాదు? వారు వెండ్రుకలు తీసివేయక ఉంచుకొందురు. ప్రేమతో కేశములకు చమురు రాచియు తలంటి స్నానములు చేసియు, శ్రద్ధ తీసికొందురు. ప్రక్కమీద పరున్నప్పుడు గూడా తల అటు యిటు కదలించి నప్పుడెల్ల వెండ్రుకలు లాగబడి కుదుళ్ళు గట్టిపడును.

పురుషులు వెండ్రుకలు తీసివేయింతురు. నున్నగా చేయించిన వారుగూడ ఉన్నారు. వెండ్రుకలు లేవుగనుక చమురు రాయనక్కర లేదు. తలంటిస్నానము అనేకులు అనాగరికముగా భావించి వదలివేసినారు. అభ్యంగము చేసినా గూడా బోడితలమీద చరచుటయే జరుగును గాని కుదుళ్లకు కదలిక గలుగదు. వెండ్రుక లుండనందున పరున్నప్పుడు కదలికలో వెండ్రుకల కుదుళ్ళకు ఘర్షణయు లభింపదు. అందువల్లనే కొద్దివెండ్రుక లున్న వెనుకవైపునకన్న ఏమీవెండ్రుక లుండని ముందువైపుననే ముందుగా వెండ్రుకలు రాలిపోనారంభించును.

కనుక తమ తల బట్టతల కాకుండా ఉండగోరువారెల్లరు తలమీది వెండ్రుకలను తీసివేయకుండా ఉంచుకొని, వానికి సరియైన పరిచర్య చేస్తూ ఉండవలసియున్నది.

కాని ఇన్నీ చేస్తూ ఉన్నా కూడా అక్కడక్కడ క్వాచిత్కముగా బట్టతల అయినస్త్రీలున్నారు. అట్టివారికిగూడా బట్టతల నిష్కారణముగా రాదు. చీడ, కరపాణి, గజ్జి, తామర, తీట, సవాయి మొదలగు వ్యాధులు గలిగి అవి దేహమునందు అణచివేయబడుటవలన అవి అచ్చోట తాత్కాలికముగా నంతర్ధానమై చర్మముక్రింద చేరి చర్మమునకు నైగనిర్యమును గలిగించుటయేగాక చర్మముమీద నున్న వెండ్రుకలు రాలిపోవును. అట్లు రాలిపోవుట తలమీద ఆరంభమైన యెడల దానిని బట్టతల యందుము. చర్మ సంబంధమగు వ్యాధులన్నియు తప్పకుండా దేహములోని మూత్ర సంబంధమగు లవణములు సరిగా వెడలిపోక పోవుటవలననే గలుగును. అతి సంగమము వలనను, అసహజ సంగమమువల నను, అసమయ సంగమమువలనను జననేంద్రియము లందలి రసములు శోషించి మూత్రికావయవములలోని పాటవము తగ్గి మూత్రము సరిగా వెడలకపోవుటవలన, ఆ మూత్రము రక్తములో కలసి, పైత్య కోశమును ఉద్రేకపరచి, చర్మము మీద పళ్ళికలుగానూ, పొడలుగానూ, పొక్కులుగానూ, దద్దురులుగానూ, కలుగుటకే సవాయి అనే సుప్రసిద్ధ నామము.

సంగమమును తాత్కాలికముగా మానివేసి మూత్రమును తెంపుగా వెలువరింపగల పండ్లనూ, కూరగాయలనూ యెక్కువగా తినినయెడల అన్నివిధములైన చర్మ వ్యాధులును నివారణమగును. కాని రోగి తనచర్మము మీదపుట్టిన మచ్చలూ, పళ్ళికలూ, పొక్కులూ మొదలగునవి వెంటనే పోవలయునని కోరును. అవి యెందుకు గలిగినవో తెలిపి విద్యయెవ్వరూ చెప్పరు. చెప్పినా అవసరమైన విధినిషేధాలను పాటించటానికి యెక్కడలేని నీలుగా అడ్డం వస్తుంది. తిని తిరిగే వాడు మంచాన పడేదాకా నియమవంతమైన జీవితాన్ని అవలంబించటానికి యిష్టపడడు. అందువల్ల నియమ రహితమైన జీవితముతోనే తనకు గలిగిన వ్యాధిని పోగొట్టుకో వలెనని కోరుతాడు.

వైద్యులు పాదరసపు మందులను తినిపిస్తారు. ఆంగ్లేయవైద్యులైతే యింజెక్షన్ చేస్తారు. ఏమైతేనేమీ, పాదరసము చర్మముక్రింద 'కళాయి' వేస్తారు. లోపలనున్న మురికి బయటికి రాకుండా చర్మరంధ్రాలు మూసివేస్తారు. దానితో చర్మవ్యాధి అంతర్ధాన మవుతుంది. అందుకే సవాయి, గనేరియాలు, దేహములో అణచివేయుటతోనే చర్మానికి ఎక్కడలేని నిగనిగా వస్తుంది వెండ్రుకలు రాలిపోతవి.

ఇన్ని కారణాలవల్ల బట్టతల యేర్పడుతుంది. ముడిబియ్యపు అన్నమూ, అన్నానికి మూడురెట్లు వండిన కాయగూరలూ, శక్తిగలిగినంత వరకూ ఆకలికి మిగులకుండా పండ్లు తింటూ, వెండ్రుకలు పెంచి, సరియైన పోషణ వెండ్రుకలకు చేస్తూ ఉండేవారికి బట్టతలమీద వెండ్రుకలు మొలుస్తవి. వండని పదార్థములు తింటేనూ, అవి గూడా ఆకలికి మిగులకుండా తింటేనూ, యింకా తొందరగా మొలుస్తవి.

దేహములోని మురికి అంతా వెడలిపోవటానికి అవసరమైన వ్యాయామము చేయుచుండుటయు, దేహముమీద ప్రతి అంగుళము మీదను నుండు మురికియంతయు పోవునట్లు చన్నీటితో పరిశుభ్రముగా ప్రతిదినమూ తోమి, స్నానము చేయవలెను.

తలమీఁద పెంచిన వెంట్రుకల కుదుళ్లు కదలునట్లును, వెంట్రుకలు ఊడిపోకుండునట్లును, మృదువుగా దినమునకు 2, 3 తూఁకులు లాగుచుండవలెను.

అకాలములో గలుగు 'నెరపు' నకు గూడా పై చికిత్సలే మేలుచేయును. తలమీఁద దినమునకు 3, 4 తూఁకులు నీలిసీసాలోని నీటిని చల్లియింకునట్లు మర్దనచేసి యెండనీయవలెను.

బ్రహ్మచర్య ప్రభావము

గంగుల శాయిరెడ్డి

సీ॥ బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ పరిపూర్ణపక్ష్యచే, వివిధార్చనల గొను ♦ విఘ్నరాజు
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ బాహుబలంబుచే, వైరుల జెండాడె ♦ భార్గవుండు
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ బలముచే యుక్తిచే, స్వామిని మెప్పించె ♦ రామదూత
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ పైడిదేహంబుచే, సఫలత నొందెను ♦ శాంతనవుఁడు
తే॥ ఆదయానంద ఋషి యది ♦ యాచరించి, భారతీయుల ధర్మంబు ♦ పాదుకొల్పి
చాటిచెప్పెను దీనికి ♦ సాటిలేదు, బ్రహ్మచర్యంబుఁ బూనుఁడో ♦ భ్రాతలార! 1

సీ॥ బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ పంతమీడేర్చెను, సత్యహరిశ్చంద్ర ♦ చక్రవర్తి
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ ఫలమును బొందిరి, ప్రేమతో తమ్ములు ♦ రామమూర్తి
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ బలుకొమనగాండ్రను, చెండాడివైచిరి ♦ పాండుసుతులు
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ బ్రహ్మాండ యశమునుఁ, గాంచినాఁడిప్పుడు ♦ గాంధిగారు
తే॥ నాతిగల బ్రహ్మచర్యంబు ♦ నడపుచున్న, రాజయోగుల కెల్లను ♦ పూజజేసి
యడుగులను బట్టి వరముల ♦ నడుగుకొనుఁడి, బ్రహ్మచర్యంబు వీడక ♦ భ్రాతలార! 2

సీ॥ వీర్యరక్షణసేయు ♦ విద్యార్థులెల్లరు, నీతిలో విద్యలో ♦ నెగ్గగలరు
వీర్యరక్షణసేయు ♦ విద్వాంసులెల్ల, రాదర్శులై పూజ్యులై ♦ తనియగలరు
వీర్యరక్షణసేయు ♦ కార్యార్థులెల్లరు, భుక్తిని ముక్తిని ♦ బొందగలరు
వీర్యరక్షణసేయు ♦ వేదాంతులెల్లరు, బలముచే సుఖముచే ♦ బ్రదుకగలరు
తే॥ వీర్యరక్షణచే నట్టి ♦ విషమవ్యాధి, బాధపెట్టక తొలగును ♦ పట్టుదప్ప
గాన శుక్లమన్నిటి మూల ♦ కారణంబు, బ్రహ్మచర్యంబు బూనుడో ♦ భ్రాతలార!

సీ॥ నొప్పి ముప్పులులేక ♦ నూరేండ్లు జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను
పిఱికి సోమరిగాక ♦ వీరుడై జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను
కష్టనష్టము లేక ♦ తుష్టిగా జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను
ఎద్దడి కసిలేక ♦ యింపుగా జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను

ఆ॥ ఇహపరాదిసుఖము • లింద్రియజయముచే, గాక దేనివలన • గలుగ దంచు
పూర్వకాలమందు • బొగడిరి మహానులు, బ్రహ్మచర్యమహిమ • పలుకు లెల్ల. 4

సీ॥ పెండ్లాము సతతంబు • ప్రేమించవలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య • వీడవలదు
మంచిసంతానంబు • గాంచంగ వలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య • వీడవలదు
సుజనులెల్లరు ప్రేమ • జూడంగవలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య • వీడవలదు
కోరినకోర్కెలు • కొనసాగవలెనన్న, వీర్యరక్షణచర్య • వీడవలదు

ఆ॥ మంచిపనుల కెల్ల • మార్గంబు జూపుచు, చెడ్డపనుల నెల్ల • చెండివేయు
బ్రహ్మచర్యమహిమ • పాటించువారికి, నిహపరాదు లందు • నేమికొరత? 5

బ్రహ్మచర్య భ్రష్టులు

సీ॥ శత్రులెల్ల వల్లించి • శుక్లరక్షణ లేక, రణ మందు గూలెను • రావణుండు
వివిధ సంపదలుండి • వీర్యరక్షణలేక, యొంటిగా జచ్చెను • యోధనుండు
శూరుడ జేయుడై • శుక్లరక్షణలేక, యసువులవిడె నర•కాసురుండు
వెలలేనిబల ముండి • వీర్యరక్షణ లేక, చిత్రమౌ వధ బొందె • సింహబలుడు

తే॥ వీర్యరక్షణలేకను • వేలజనము, ధనము బలము యశంబును • తగులబెట్టి
యేడ్చువారల చరితము • లెన్ని లేవు, గాన యింద్రియలోలము • మానుడయ్య! 6

రెండవ ఆంధ్రదేశ టీకాల వ్యతిరేక మహాసభ.

నెల్లూరులో – డిశంబరు 23 వ తేదీన జరుగును.

ఆంధ్రదేశమునం దన్ని జిల్లాలనుండి ప్రతినిధులు విరివిగా విచ్చేయువలెను.

ఆంధ్రదేశ
టీకాల వ్యతిరేక సంఘము
చంద్రాల,
గుడివాడతాలూకా.

ఒరుగంటి వేంకట సుబ్బయ్య,
అధ్యక్షులు.

అడుసుమిల్లి వేంకట కృష్ణారావు,
కార్యదర్శి.

ఆరోగ్య తత్త్వము

పువ్వాడ వేర్రాజు

(అక్టోబరు సంచిక తరువాయి)

చికిత్సావిధానము:—వాపుగలచోట్ల తడిమట్టి కట్లు గట్టి యుంచుట, ప్రతిరోజునను ఆప్రదేశమునకును వారమునకు రెండు సార్లు శరీరమంతకును ఆవిరి పట్టి పుళ్ళ్ళల ముక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో తుషారస్నానమును, రోజునకు 3 లేక 4 తొట్టిస్నానములు, గోధుమ జావ, రొట్టె, పళ్ళు అవిదాహకర కూరగాయలు తినుట. ఇట్లు చేయుటచే వాపుగల చోట గాయము పడి ఎముక ముక్కలు ఊడిపోవును. తిరిగి క్రమముగ లోపల క్రొత్త యెముక పట్టిన కొలది పాతయెముక ముక్కలు ముక్కలుగా ఊడిపోవును. చీము నెత్తురు గాయమునుండి ఓడుచుండును. ఈ రోగము వైద్యమునకును శస్త్రమునకును కూడ లొంగదు. రోగి అంగహీనతను పొందవలసి వచ్చును. గాని యీ చికిత్సచే నిర్భయముగ, బాధలేకుండ ఆరోగ్యమును పొందును చికిత్సా కాలము సంవత్సరముపైన బట్టును. ఓపికతో చేయవలెను. తొందరపడి వైద్యుల చేతిలోబడిన అవయవమును తెగగొట్టించుకొనుట తటస్థించును. ఈ చికిత్సయొక్క శక్తి ఇట్టి వ్యాధిగల రోగి చికిత్సింపబడు కాలమున గాన్పించును. ఎముక లూడుట, క్రొత్త యెముక పట్టుట నిర్బాధకముగను విచిత్రముగను జరుగును. పట్టభద్రులగు వైద్యులుకూడ ప్రకృతి శక్తికి ఆశ్చర్యమును పొందుదురు.

౨౩. దంతరోగములు, పుప్పిపళ్లు, దంతకుళి, చిగుళ్లవాపు మొదలగునవి

ఇతర రోగములవలెనే దంతరోగములకు కూడ మూలకారణము జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయుక పోవుటయే. అన్యపదార్థము దంతముల కుదుళ్ళలోజేరి మండము గలిగినపుడు వేడిపుట్టి అందువలన పింగాళీ చెడును. గులకలగును. చిగుళ్ళువాచును. ఈ రోగములకు వైద్యులు పళ్ళూడపీకి కృత్రిమ పళ్ళను గట్టుకొమ్మందురు. అనేక విధములైన పళ్ళదోముకొను పొడుములుబయలు దేరినవి. ఇవి పళ్ళయందలి క్రిములను జంపునని వాడెదరు. వాని వలన ఉపయోగము లేకపోవుటయే గాక అపకారముగూడ గలదు. క్రిమిని జంపు విషము కొద్దికొద్దిగా శరీరమందు ప్రవేశించి జీర్ణకోశమును చెఱుపును. బ్రష్షుతో ప్రతిరోజునను తోముటవలన పాచి మరింత పట్టుకొనును. అసహ్యముగా నుండును. అజీర్తి పోగొట్టుకొని స్వాభావికాహారముతో తృప్తిపొంది యుండిన కొలదికాలములో పళ్ళూడ గొట్టుకొన

నక్కర లేకుండ పళ్లు గట్టిపడును. పుప్పిపళ్ళ కొరకు సరియైన పథ్యముతో తొట్టిస్నానములు జేసిన కొందరకు పుప్పిపళ్ళు ఊడిపోయి తిరిగి దంతములు వచ్చుట కూడ గలదు. బాధ గలిగినపుడెల్ల నోటికి ఆవిరి పట్టుటయు చన్నీటిని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుటయు తరుచు జేయుచుండిన బాధ శాంతించును. ఎక్కువ బాధ యుండినరోజున ఉపవాసముండి ఒకసారి పూర్ణాంగ ఆవిరిస్నానము, తదుపరి చన్నీటిస్నానము, 3 లేక 4 సార్లు కటిలింగస్నానములు మధ్యమధ్య చన్నీరుతో అనేకసార్లు పుక్కిలించుట, వేడినీటితోకూడ పుక్కిలించుట, ఈ రెండును ఒకదాని తరువాత నొకటి చేయవలెను. నోటికి ఆవిరి పట్టవలెను. బాధ శాంతించినను నిర్మూల మగుటకు గాను మూడు మాసములు గోధుమాహారమును అవిదాహిపథ్యమును జేయుచు తొట్టిస్నానములు జేయనగును. ఉపేక్షజేసిన తిరిగి అప్పుడప్పుడు బాధగలుగును. పళ్లు తోముకొనుటకు పాలుగల పుల్లలు వాడవలెనేగాని పళ్లపొడుములు పనికిరావు. పళ్ళు ఊడదీయించుకొనుట, ఇంగువపెట్టి ఊడగొట్టుకొనుట తప్పు. ఒకపన్ను దీయించిన ఆపుప్పి మరియొకదానికి పట్టునుగాన కారణమును నిర్మూలించుటకు తొట్టిస్నానము లవసరము.

౨౪ చెవులోపోటు, మూదలు, చీముగారుట చెముడు మొ॥

వీనికన్నిటికిని శిరస్సునందు అన్యపదార్థము చేరి అది చెవియందలి నరములలోకిపోయి వాని స్వస్థానము నుండి గెంటుట లేక నరములయందు చివరలవరకు రక్తప్రవాహమును ఆపివేయుట మొదలగు కారణముల వలన పై బాధలుగలుగును. చెవియందు పిచికారి జేసికొనుట, పసరు పోసికొనుట, అరఖులు వేసుకొనుట వలన ప్రస్తుత ఉపశాంతిగాని లాభములేదు. పైగా లోపలిచెవి చెడిపోయి చెముడువచ్చును. తొట్టిస్నానములు, ఆవిరి, చెవిలోపల చన్నీళ్ళతో పిచికారీ, చెవిచుట్టు తడిగుడ్డగాని తడిరేగడిమట్టినిగాని వేయుట వలన పూర్తిగా నిర్మూలించును. అవిదాహి పథ్యముతో తొట్టిస్నానములు రెండుమూడు మాసములు చేయవలెను. మొదటిరోజుననే బాధ శాంతించినను యీ స్నానములు చాలకాలము చేసినగాని పూర్తిగా కారణము తొలగిపోదు. జీర్ణకోశము బాగుపడువరకును చేయవలెను.

౨౭ పిల్లలకు గలుగు కోరింతదగ్గు

ఈ రోగము రొంపపట్టి జ్వరముతో ప్రవేశించును. ఇదియును అంటురోగమే. దీనికిని కారణము విశేషమైన అజీర్ణియు విరోచనబద్ధమును. దీని మొదటి స్థితియందు మందులకు లొంగదు సరిగదా అంతకంత కెక్కువయై గుక్కతిరుగకుండ దగ్గువచ్చి తినినతిండి వాంతిగా పోయినమీదటనే కొంచెము శాంతించును. కొందరుపిల్లలు దగ్గుచే ఊపిరి త్రిప్పుకొనలేక మృతినొందుదురు. మందులు వాడినకొలది రోగ మసాధ్యమగుచుండును. దీనికి మన పెద్దలు కోరింత నారతో తాడు మేనమామచే వేయించి మెడలో కట్టించుటవలన దగ్గు పోవునని చెప్పిరి. దాని కర్థమేమన మందు లక్కరలేక దగ్గు పక్వమునకువచ్చి శ్లేష్మము వచ్చి తనంతట తగ్గిపోవునని. భోజనమునందు అవిదాహిపదార్థముల దీసికొనినయెడల కొన్నిరోజులకు అదే తగ్గిపోవును. గాన మందులువాడి రోగమును ముదరపెట్టకూడదు.

చికిత్స

రోజునకు 4 లేక 5 కటిస్నానములు పిల్లల వయస్సును బట్టి 3 సం॥ముల పిల్లలకు 3 నిమిషములతో నారంభించి రోజున కొకనిమిషము హెచ్చించుచు 15 నిమిషములవరకు చేయింపవలెను. దగ్గు వచ్చినయెడల రాత్రులందుగూడ 1 లేక 2 సార్లు చేయించవలెను. గోధుమజావ రసయుక్తమైన పళ్ళను తినిపించవలెను. 5 సం॥ల లోపువారికి 5 నిమిషములతో నారంభించి 15 ని॥ల వరకును, 10 సం॥రములవరకు గలవారికి 10 ని॥లతో ప్రారంభించి 20 ని॥ల వరకును, రోగము ముదిరి అసాధ్యస్థితిలోనికి వచ్చువరకు మందుల వైద్యము చేయబడిన పిల్లలకు చికిత్స ప్రారంభించినపుడు కటిలింగ స్నానములు రెండును ఒకేసారి చేయించవలెను.

పిల్లలకు లింగస్నానము యితరవ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను యీ రోగమునకు కావలెను.

తొట్టిలో నిండుగ నీళ్ళుపోసి కొంతకాలము లింగస్నానము చేయించి పిదప ఆ తొట్టియందే కాళ్ళు చేతులుపట్టుకొని కటిస్నానము మిగతకాలము చేయించవలెను. ఇట్లు 2 లేక 3 రోజులే అవసరమగును. రోగము మరలి ప్రాణభయము తప్పినది మొదలు కటిస్నానమే చాలును. తరుచు ఆతపస్నానము చేయించవలెను. పడకకుర్చీలో బిడ్డను తడిగుడ్డమీద పరుండబెట్టి పైని తడిగుడ్డ కప్పి పట్టించవలెను. చంటిపిల్లలను తల్లులు కడుపుపై పరుండబెట్టుకొని తడిగుడ్డకప్పి ఆతపస్నానము చేయించవచ్చును. పాలు త్రాగు పిల్లల విషయములో తల్లులుకూడ తొట్టిస్నానములును, గోధుమ ఆహారముతో రసయుక్తమైన పళ్ళును లేక కేవల ఫలాహారముతో ఉపద్రవము తప్పువరకు తృప్తిపొంది యుండవలెను. జబ్బునింపాదిగా నుండిన పిదప రక్తముపట్టి పూర్తిగా దారుఢ్యమువచ్చిన తరువాత కూడ ఒకమాసమువరకు పత్యమును తొట్టిస్నానములును విడువగూడదు. క్రమముగా స్నానములు రోజునకు 2 లోనికి తగ్గింపవచ్చును. నిద్రపోవుకాలమునందు బహు నెమ్మదిగ నుంచి మెలకువ రాకుండ చూడవలెను. పరిశుభ్రమైన గాలి వచ్చునట్లు కిటికీలు తెరచియుంచవలెను తరుచు ఎండలో త్రిప్పుచుండవలెను. తొట్టిస్నానానంతరమున తల్లి పిల్లను తనకడుపుమీద పరుండబెట్టుకొని ముఖముగాక మిగిలిన భాగము ఫ్లానలు గుడ్డలో గప్పి చెమటపట్టించుచుండవలెను

౨౮ కామిలారోగ చికిత్స.

జ్వరము మందులచే అణచబడి శరీరమందు జీర్ణమైనపుడు ఈరోగము గల్గును. కొందరకు కళ్ళును శరీరమెల్లను పచ్చబడును మరికొందరకు ఉబ్బు కనబడును. మందుల విడువక సేవించు యెడల అసాధ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. వైద్యుడు తెలివైనవాడైన యెడల చెట్టుతీయుట మొదలగు పైచికిత్సలచే రోగికి ధైర్యము గలుగజేసి మందులు వేయక జాగ్రతగా పత్యము చేయించిన యెడల నిమ్మళించును. ప్రకృతిచికిత్స యందట్టి మార్పులులేవు. అన్నిటికిని ఒకటే విధానము లోపల అణగియుండిన జ్వరమును చర్మగతము జేసి జ్వరకారణమైన అన్యపదార్థమును తీసివేయుటవలన రోగనిర్మూలమగును. రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు, గోధుమజావ, నారింజ మొదలగు రసయుక్తమైన ఫలములు ఆకలి గలుగువరకును సేవించి పిమ్మట సమస్తఫలములును కూరగాయలు నీళ్లలో మాత్రము ఉడుకనిచ్చినవి తినవచ్చును. రోగి 4 లేక 5 రోజులలో గుణమును పొందినను కాలికజ్వరమగుటచే 3 లేక 4 మాసములు తొట్టి స్నానములును అవిదాహి పత్యమును చేయవలెను. వారమునకు రెండుసార్లు ఆవిరి, మధ్య మధ్య ఆతపస్నానములను చేయుచుండవలెను.

30 విరోచనబద్ధకము చికిత్స.

ప్రతిరోజునను రెండుసార్లు విరోచనమగుచుండవలెను. విరోచనము ఖడ్డిగా నుండి పెంటికలవలె ఘట్టిపడక జారుడుశక్తి గలిగి గోధుమరంగుతో నుండవలెను. ఏ రోజున విరోచనము కాకపోయినను విరోచనబద్ధము గలిగినట్లు తెలుసుకొని విరోచనమగువరకు భోజనము చేయకూడదు. వెంటనే ఆరటిపట్టి పొత్తికడుపునకు తడి గుడ్డ పట్టీగాని లేక తడిరేగడిమట్టి పట్టీగాని వేయవలెను. పిల్లల విషయమందు తల్లులు జాగ్రతగ విరోచనమైనది లేనిది కనిపెట్టుచుండవలెను. విరోచనము కాకపోయినను లక్ష్యపెట్టక తిని తిరుగుచు కొన్నిదినములైన పిమ్మట విరోచనముకొరకు ఆముదముగాని, నేపాళపు మాత్రలుగాని సొల్టులుగాని వాడకూడదు. విరోచన ఔషధములు వాడుటచే ప్రేగులకు సహజముగ పదార్థము జారించెడుశక్తి నశించిపోవును. అలవాటు పడిన కొలది మందులవలన గూడ విరోచనముకాదు. గాన మందుల జోలికి పోక ప్రతిరోజునను ఉదయమందును సాయంత్రమందును సరియైన వేళకు దూరముగా పోయి విరోచన ప్రయత్నము చేయుచుండవలెను. విరోచనము కాకుండినను వెళ్ళుటకు ప్రయత్నము మానకూడదు. తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలకు పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీ వేయవలెను. లేక తెల్లవారుఝామున నిద్ర మెలకువరాగానే రాత్రి జాగ్రత పెట్టియుంచిన రాగిచెంబులోని నీటితో పుక్కిలించి ఉమిసి రాగిచెంబులోని నీళ్ళు సోలెడు వరకు త్రాగుట కలవాటుపడిన కొలది విరోచనమగును. ఇట్లు చేయుటలో పరుపుమీదినుండి లేవకుండగనే యీ నీళ్ళను త్రాగవలెను. ఇట్లొకనెల చేయుటచే మలబద్ధము వదలును. ఆకుకూరలను గింజలున్న కటికి కాయలును తినుచుండవలెను. పొత్తికడుపునకు శ్రమనిచ్చు పరిశ్రమ చేయవలెను. ఇట్టి సాధనములచే కాలికము గాకుండ చూచుకొనవలెను. ప్రతి భోజన అనంతరమును ఒక పావలాయెత్తు సముద్రపు ఇసుక నాలుకమీద వేసుకొని కొంచము సేపు అగి ద్రవము ఊరగానే మ్రింగవలెను. ఇది ప్రేగులకంటుకొనిన మలమును కదపి జార్చును. ఇసుక శరీరమందుండక మలముతో పోవును గాన దానివలన అపాయము రాదు. మలబద్ధము లేకున్నను ఇట్లు ఇసుకను వాడుట మిగులమంచిది. ఇదిగాక ప్రతిరోజునను నిద్రనుండి లేవగానే విరోచన బద్ధరోగులు చన్నీళ్ళబిందెవద్ద నిలుచుండి అరచేతులను బిందెలో ముంచి ఒకచేతితరువాత నొక చేతిని పొత్తికడుపుమీద నుంచుచు తిరిగి నీటిలో ముంచుచు 5 నిముషములు చేసినందువలన విరోచనమగును.

చికిత్స

రోజునకు రెండు కటిస్నానములును మఱియొక లింగస్నానమును, వారమునకు రెండు సర్వాంగ బాష్పస్నానములును, మధ్య మధ్య పొత్తికడుపునకు ఆవిరి పట్టుటయు, అవిదాహిపత్యమును, రసయుక్తమైన పళ్ళు ఆకుకూరలును. కూరలు వార్చక ఇగుర నివ్వవలెను. ఉప్పు పనికిరాదు.

31 ఇంద్రియనష్టమునకు చికిత్స

పూర్వకాలమునుండియు హిందువుల బాలురకు 8 వ సంవత్సరము మొదలు 25 సంవత్సరములు దాటువరకును నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యమును గురుకుల వాసమును విద్యా సంపాదనయు నేర్పాటు చేసియున్నారు. గురుకుల వాసమునందు గురువునకు పరిచర్య చేయుటయు, పాఠములను వల్లెవేయుటయు, మధుకరముచే అన్నమును తెచ్చుకొని తినుటయు విద్యార్థికి బొత్తిగా తీరిక లేకుండ రోజంతయు పని చెప్పుచుండెడివి. తోడి విద్యార్థులతో విద్యాసంబంధమైన వాదన తప్ప ప్రపంచక సంబంధమైన పనులతో వీరికి నిమిత్తము లేదు గాన మనస్సు నిర్మలముగా నుండెడిది. స్త్రీలతో సంభాషణగాని వారతో కలిసి యాడుటగాని లేనందున స్త్రీల గూర్చిన సంగతులే వారి మనస్సులలో లేవు. ఆ కారణముచే రేతోత్పత్తి కాలమగు 12 సం॥ మొదలు 16 సం॥రముల వరకు రేతస్సు పుట్టుటయు, పిదప 20 సం॥రముల వరకు గట్టిపడుట, పిమ్మట ఊరుటయు జరుగుచుండెడిది. ఈ కాలమున అట్టి నిర్బంధములు లేక పోవుటయే గాక బాల బాలికలు చేరి యాడుట, ఒకరితో నొకరు రహస్య సంభాషణలు జరుపుటవలన రేతోత్పత్తి కలుగు సమయమున మనస్సునందు వికారము బుట్టి రేతస్సునకు వేడిగలుగును. అందువలన నీరగును. రేతోవాహికలు బలహీనమగును. దానికి తోడు అజీర్తివ్యాధి గలిగి జీర్ణకోశము చెడుటచే ఈ రేతోవాహికలందును వాని సమీపమునను అన్యపదార్థము చేరి పటుత్వము తప్పి చిన్నతనముననే ఇంద్రియనష్టము గల్గును. ఇంద్రియ పతనముతో బాటు దుష్ట సంకల్పము లధికమగును. అందువలన ఇంద్రియము బొత్తిగా చెడుటయు జీ

కోశము చెడుటయు తటస్థించును. దానివలన రక్తము చెడి మనిషి పాలిపోవును. ఇంద్రియమునకును నేత్రములకును దగ్గర సంబంధముండుటచే దృష్టియందుగూడ దోషముగలుగును. దుష్టసంకల్పములచే అంతకంతకు మనస్సు నెమ్మదిలేక తిన్నతిండి అరుగక విరోచనబద్ధము గలిగి మూత్రముతో ఇంద్రియము పడుచుండుట తటస్థించును. మొదట స్వప్న స్ఖలనము నుండి క్రమముగా ఈ స్థితికివచ్చుటకు కొన్ని సంవత్సరములు పట్టవచ్చును. ఈ లోపున అనేకములగు విష మందులు రసగంధకములతోను, మూలికలతోను, బల వర్ధకములగు లేహ్యములతోను జీర్ణకోశము బొత్తిగా చెడును. మరి కొందఱు వైద్యులు స్త్రీ సంపర్కముచే నీ వ్యాధి తగ్గునని బోధించుటచే నే దుష్ట స్త్రీతోనో భోగించుటచేతను సుఖవ్యాధులుగూడ పట్టుకొని నపుంసకుడుగావచ్చును. భాగ్యవంతుడైనయెడల ఇదివరలోనే వివాహమైయుండునుగాన భార్యతో గలుపుదురు. దుర్బలుడైన భర్తతో సంపర్కమునకు భార్య ఏవగించుకొనును. అంతతో బొత్తిగా నిరుత్సాహుడై మనోవికలము గలిగి పిచ్చివానివలెనుండును. మందులవలన ఉన్న గోడుకూడ చెడును. మూలకారణము తెలియక పైపైని కనబడు చిహ్నములకు వైద్యముచేయుటచే క్రొత్త రోగములుబుట్టి రోగి చెడునుగాన ఇంద్రియ నష్టవ్యాధులందు మొదట స్త్రీజనముతో కలియకుండుట, సదా సత్సహవాసము, మంచి విషయములందే మనస్సు వ్యాపించునట్లు చేయుటయును అవసరము. పిమ్మట జీర్ణకోశము బాగుపడి అన్యపదార్థవిమోచనము కావలెనుగాన ఉపశమన స్నానములు, బాష్ప, ఆతపస్నానములు, అవిదాహిపథ్యముచేయుచు మనస్సునిర్మలమగుచున్న కొలది స్త్రీలతోకలియుట వారు చేరినచోట నిలచిచూచుట, వారితో నవ్వులుమాని సదా తనయీడు మంచి బాలురతో కలసిమెలసి సద్గోష్ఠితో కాలము గడపుచుండవలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యముగల్గినగాని స్త్రీ సంపర్కము పనికిరాదు. ఈ స్నానములతో కారణము నశించునుగాన కార్యములగు సర్వవ్యాధులును తమంతట అవి మొదలునరికిన పాదువలె నశించిపోవును. ప్రత్యేక వైద్యములతో పనిలేదు. రక్తహీనము, ఉబ్బు, విరోచనబద్ధము, నీరసము మొదలగు సర్వవ్యాధులును మూలకార్యమైన ఇంద్రియనష్టము కుదిరి ఇంద్రియము ఘట్టిపడుటతోనే నిమ్మళించును. ఈ రోగులకు ప్రాతఃకాల ప్రవాహోదకస్నానములును పొత్తికడుపునకు శ్రముగలిగించు పరిశ్రమలును అవసరము. మనస్సును బాగుచేసుకొనకుండ ఏ వైద్యముచేతను యీ రోగము కుదురదు. గాన దుష్ట సంకల్పములకు తా వివ్వకూడదు. నపుంసకత్వము ఇంద్రియ నష్టమునుండియే పుట్టును. ఈ రెండునుకూడ అతిసంభోగముచేతను సుఖరోగము వల్లను పుట్టవచ్చును ఏ కారణమువల్లపుట్టినను అన్యపదార్థము చేరనిదే రోగము రాదు. జీర్ణకోశము చెడినగాని అన్యపదార్థము చేరదుగాన జీర్ణకోశమును బలపరచుటకును అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి తొలగించుటకును ఉపశమనస్నానములును, ఆవిరి ఆతపస్నానములును అవిదాహిపథ్యముతో గోధుమ ఆహారమును తీసికొనుటవలన సర్వమును తిన్నబడును.

౩౨ సుఖరోగములకు చికిత్స

అరఘడియ భోగముకొరకు ఆజన్మాంతరమును గాసపడుటకైనను వెరవనివారిని మనుష్యులనుటకువీలులేదు. ప్రతి మనుష్యునకును సత్కీర్తి సంపాదించుకొని బాగుగ బ్రతుకవలయుననియే కోరిక యుండునుగాని అందరిచేతను దూషింపబడుచు దురూపియై తాను చెడుటయేగాక తన గుప్త నడవడికవలన వంశమున పుట్టెడు సంతానము ఏడుతరముల వరకు గురి యగునట్లు పాడుచేయవలెనను కోరిక యుండదు. అయినను శరీరమన్యపదార్థముచే నిండి నరములు వాని పనినవి చేయుటకు శక్తి దప్పినపుడు మనస్సును ఇంద్రియములును వశముదప్పి వాని యిష్టమువచ్చినట్లు సంచరించును. అది రోగమని తెలియక అట్టి వానిని ప్రజలు నిందింపెదరు. ఆవిధమున అన్యపదార్థక్రాంతమైన శరీరముగలవారికే సంకటము లంటును. అంతేగాక స్త్రీపురుషుల తత్వములను బట్టి ఒకే స్త్రీతో సంబంధముగల వారిలో కొందరికి మాత్రము సంకటము లంటును. కొందరికి అంటవు. సంకటము లంటినది మొదలు వైద్యులచే మందు తీసికొనని వారుండరు. రసము లేకుండ యీ రోగములకు మందిచ్చు వైద్యులుండరు. ఈ రసముచే రోగములు అణపబడునేగాని నిర్మూలములుగావు. ఇవి శరీరమందణగి యుండి నెమ్మదిగా వాని పని నవి చేయుచునే యుండును ఇంద్రియమును, బీజమును చెరుపును. రక్తమును చెరుపుటచే కుష్టు, ఉబ్బసము, క్షయ మొదలగు కాలిక రోగములుగలుగును. అంగములు కొన్ని తినివేయబడును. సుందరశరీరుడైన పురుషుడు అసహ్యించుకొనదగిన

వా డగును. తరుణస్థితిలో నుండి అణచబడి నపుడు బాధలు కనపడకపోవును. అంతటితో రోగి తృప్తిజెంది కుదిరిన దని సంతోషించును. కాని శరీరమందలి రక్త పటుత్వము తప్పినది మొదలు ఈ రోగములు తాండవ మాడును. శరీరమందలి బాగరుచే ఒడలు తెలియక చేసిన తప్పుయొక్క ఫలితమును అనుభవించునపుడు పశ్చాత్తాపము నొందును గాని లాభములేదు. వృద్ధాప్య దశ కడుహీనముగా నడచును గాన మొదటనే మనస్సును అరికట్టుకొని దుష్టసంకల్పములు కలుగగనే అవిదాహి పత్యము నవలంబించి అవసరమైన తొట్టిస్నానములు జేసినయెడల ఇట్టి దుర్గతికి కారణముండదు. అట్టి వారి సంతానము కూడ తల్లిదండ్రుల పాపములకు నిష్కారణముగ గురి గావలసియుండును గాన బుద్ధి తెచ్చుకొని రోగము తరుణస్థితియం దుండునపుడే ఉపశమన స్నానములను అవిదాహిపత్యమును అవలంబించి రోగములు నిశ్శేషమైన వని పూర్తిగా తెలిసిన పిమ్మటనే సంతాన ప్రయత్నము చేయవలెను గాని అంతవరకును భార్యా సంగమము చేయకూడదు. తరుణ అవస్థమీరిన వారు కూడ తమస్థితికి నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు. పట్టుదలతో తొట్టిస్నానములను, స్వాభావికాహార సేవనమును జేయుచు రోగము పూర్తిగా వదలువరకును ఎంత కాలమైనను విడువకుండ చేయుటవలన బాగుపడుదురు. ప్రకృతిమాత తనశాసనమును మీరిన వారిని నిర్దాక్షిణ్యముగ శిక్షించినను తిరిగి జ్ఞానముగలిగి పశ్చాత్తాపము నొంది తననే శరణుజొచ్చిన వారినెట్టి పాపులనైనను కాపాడక విడువదు గాన ప్రకృతికి మరలి స్వాభావికాహార సేవజేయుచు తొట్టిస్నానములు, ఆవిరి, ఆతప స్నానములు చేయుటవలన తిరిగి బాగుపడగలరు.

33 తలనొప్పి, పార్శ్వపుతలనొప్పి, తలపోటు మొదలగు శిరోరోగములు.

కాలికాజీర్తి గలిగి జీర్ణకోశము చెడినగాని శిరోరోగములు పుట్టవు. సరిగా విరోచనము గాక, మలము నిలువయుండి దానియందు మందమేర్పడి వాయువులు పుట్టి అవి శిరస్సునకు వ్యాపించుటచే శిరోరోగములుపుట్టును. తలకు ఆకులను గట్టుట, తైలములను మర్దనజేయుట, మంచుగట్టుట మొదలగు క్రియలచే నీరోగమును అణపజూచుట సరియైన వైద్యము గాదు. తాత్కాలికముగ ఉపశమనము గలిగినను తిరిగి యీ రోగము కనపడక మానదు. తీవ్రతర ఔషధసేవ వలన నేత్రావరోధము గలుగును గాన ఔషధముల సేవింపరాదు.

చికిత్స

తాత్కాలికముగ బాధ తగ్గుటకుగాను ఉదయమున కాచి కొంతవరకు చల్లార్చిన మంచినీటిని కడుపు పట్టినన్ని త్రాగి డోకు వచ్చువరకును విడువకుండ పుచ్చుకొనుచుండిన యెడల పొంగిన పసరువంటి పదార్థమంతయు యీ నీటితో కూడ వమనమగును. అందువలన కొన్ని రోజులవరకు తిరిగిరాదు. పూర్తిగా రోగమును వదల్చుకొనవలెనేగాని తాత్కాలికముగ వదలిన లాభము లేదు గాన కొంతకాలము అవిదాహిపత్యమును, ఫలభక్షణమును జేయుచు రోజునకు 2 లేక మూడు కటిలింగస్నానములను వారమునకు రెండుసార్లు సర్వాంగ ఆవిరి స్నానములను బాధ కనబడినపుడెల్ల తలకు మాత్రము ఆవిరిపట్టి తడిగుడ్డతో చల్లబరచి తొట్టిచేయుచుండుటయు, చేయుచుండిన యెడల కొన్ని మాసములకు పూర్తిగా జీర్ణకోశము బాగుపడి ఆరోగ్యము గల్గును.

34 హృదయరోగ చికిత్స

రోగము లన్నిటివలెనే యీ రోగమునకును జీర్ణకోశము చెడుటయే ముఖ్యకారణము. అన్యపదార్థము వెనుక నుండి శిరస్సునకును అందుండి ముందునకు దిగి హృదయముయొక్క చుట్టుపట్లు జేరి దానిని స్వస్థానమునుండి గెంటివేయును. హృదయమందలి కండరములలోనికిని నరములలోనికిని వ్యాపించి వాని స్థితిస్థాపకశక్తిని బోగొట్టును. అందువలన రక్తము సరిగా బాగుపడక చెడు రక్తము వ్యాపించుట, రక్తప్రసారము సరిగా జరుగకుండుటచే హృదయము ఎక్కువ వేగముతో గాని తక్కువ వేగముతోగాని కొట్టుకొనుట, ఆయాసము గలుగుట, హృదయ మాగిపోవుట, రక్తమునందు నీరు జేరుట, ఉబ్బు, భయము పుట్టుట, ఉత్సాహము లేకుండుట, ఆకలి యగును గాని తిన్నతిండికి తగిన బలములేక సదా నీరసముగ నుండుట, విరోచనబద్ధము, లేక అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా విరోచనము లగుచుండుట, గ్రహణి మొదలగు బాధలుగలిగి యుండును. ఈ రోగమునకు వైద్యులు బలముగల లోహ సంబంధమైన ఔషధముల నిచ్చెదరు. తెలకపిండి వంటి నిస్సార పదార్థముల బెట్టెదరు. అదివరకే చెడిన జీర్ణకోశము బలము

గలిగి జీర్ణముగాని లోహముతో పూర్తిగా చెడును. లోహపు వేడి యెంతతిండి తినినను ఇంకను కావలసి యుండును జీర్ణకోశము చెడియున్నదిగాన ఈ పదార్థము జీర్ణముగాక ఇంతకరకు చేరియుండిన అన్యపదార్థముతో గలసి రోగిని త్వరలో యమసదనమున కనుపును. లేదా మందుయొక్క తీవ్రముచే అణచబడినను మరుసటి సంవత్సరమునందు చిత్తకార్తికి పూర్వముకంటె తీవ్రతరముగ వచ్చును. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగము తెలియకుండగనే హృదయము ఆగిపోయి రోగి గతించును. గాన మందువలన ప్రయోజనమేమియు లేదు.

తరుణ స్థితియందున్న యెడల రోజునకు 4 కటిలింగ స్నానములు 15 ని॥లతో ప్రారంభించి క్రమముగ 45 ని॥ల వరకును హెచ్చించవలెను. గుండె దడగలవారు గుండె బాగుపడువరకు వారమునకు 3 ఆతప స్నానములు మాత్రము చేయనగును. ఆవిరి పట్టుట కష్టమని తోచిన కొంతకాలము మానవలెను. పిమ్మట బహు తేలికగా ఆయాసము లేకుండ ఆవిరి పట్టవచ్చును, ఆయాసము గల్గినపుడు తలయును ముఖమును ముసుగునుండి తీసి శరీరమునకు ఆవిరి పట్టవలయును. ప్రత్యేకముగా రసయుక్తమైన పళ్లను లేత కొబ్బరితో ప్రారంభించి జీర్ణశక్తి బాగుపడిన కొలది సర్వ ఫలములను పిమ్మట గోధుమజావ, రొట్టెలును ఫలములతో పుచ్చుకొనవలెను. విరోచనబద్ధముండిన సముద్రపు ఇసుకను సేవింపవలెను. ఈ చికిత్స రెండు లేక మూడు సంవత్సరములు విడువకజేయుచు పిమ్మట నిమ్మళించిన తరువాత స్నానములు మానినను ఆజన్మాంతమును ఉప్పుకారములు తైలముతోగాని, నేతితోగాని తయారైన పిండివంటలు వదలి ప్రకృతియాహారమునే సేవింపవలెను. ఏలనన శరీరము పూర్తిగ చెడి నరములన్నియు బలముచెడి యుండునుగాన ఏ మాత్రము అజీర్ణ ప్రవేశించినను తిరిగి అన్యపదార్థము పూర్వపుచోట్ల చేరవచ్చును. ఆ కారణముచే యితరులతోబాటు విందు లారగించవలెనను కోరిక వదలి ప్రకృతిమాతను సేవింపుచు సుఖజీవనము చేయుటయే వీరి కనుకూలమగు మార్గము.

కాలిక స్థితిలోనికి మారినపుడు రోజునకు ఒక లింగ స్నానమును ఒక కటిస్నానమును 15 నిమిషములతో ప్రారంభించి క్రమముగ 45 నిమిషములవరకును వారమున కొక నిమిషముచొప్పున హెచ్చించుచురావలెను. వారమునకు రెండు ఆతపస్నానములు ఆయాసము లేకుంటె తేలికగా వారమున కొక ఆవిరిస్నానముచేయుచు, చుట్ట, నల్లమందు, పొడుము, కాఫీ మొదలగు చురుకుబుట్టించు దురభ్యాసములనెల్ల విడిచి అవిదాహి యాహారమును రసయుతమైన పళ్ళను గోధుమాహారమును తీసికొనవలెను చికిత్స సంవత్సరములు పట్టును. చికిత్సయారంభించిన కొద్దికాలమునుండి సుఖముగానున్నను ప్రతి సంవత్సరమందు చిత్తకార్తిలో తిరిగి కనబడుచుండునుగాన అట్లు కనబడుటమాని నిశ్శేష మగువరకును తొట్టివైద్యమును ఆజన్మాంతమువరకు గోధుమాహారముతో అవిదాహిపత్యమును చేయవలెను. ఈ రోగము మందులకు సాధ్యమగునదికాదు. వైద్యులకు బోధపడదు. రోగి ఆరోగ్యవంతునివలె తిరుగుచునే ఏ సమయమందో గుండెఆగిపోయి కడతేరునుగాన జీవింపగోరు యీరోగులు బ్రతికియున్నంతకాలమును సాత్వికాహారమునే సేవింపవలెను.

౩౪ బొబ్బతెగులు

మహాభయంకరమైన యీరోగము సయితము జలవైద్యమునకు సుసాధ్యమేయగును. మహాతీవ్రమైన జ్వరముతో నారంభించునుగాన రోజునకు పెక్కుసార్లు అనగా ప్రతి 2 గంటలకును అరగంటకు తక్కువగాని కటిలింగస్నానములు ఒకదానితరువాతనొకటిగా ప్రవాహోదకముతో జేయవలెను. తొట్టిలోని నీరు 4 లేక 5 కావిళ్లుండవలెను. తరుచు ఆవిరి పట్టవలెను. తొట్టిస్నానానంతరము ఉన్నిదుప్పట్లతో కప్పియుంచవలెను. ఇట్లు చేయుటచే శరీరోష్ణము తగ్గుచు హెచ్చుచు ఒకరోజు రాత్రింబగళ్ళు చేయుసరికి తగ్గిపోవును. పిమ్మట నారింజకాయమాత్రమిచ్చుచు పూర్తిగా ఆకలగువరకు లంకణములుకట్టి జ్వరవేగము తగ్గిన తరువాతను రోజునకు 3 లేక 4 స్నానములుమాత్రము చేయుచు పూర్ణారోగ్యము గలుగువరకు ఉపశమన స్నానములును అవిదాహిపత్యమును జేయుచుండవలెను. బొబ్బతెగుళ్ళుండు పట్టణములందు ప్రతివారును రోజునకు 2 లేక 3 ఉపశమనస్నానములును వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములును గోధుమజావ లేక రొట్టెతో అవిదాహిపత్యమును రసయుతమైన పండ్లను సేవింపుచు ప్రకృతి ననుసరింపుచుండినచో బొబ్బతెగులు వచ్చునను భయము కలుగనేగలుగదు. ఆరోజులలో కొద్దిఆకలితో

నుండవలెనేగాని ఎప్పుడును అజీర్తిగలుగునట్లు తిన
కూడదు బొబ్బ తెగులు వచ్చునను భయముతో టీకాలు
వేయించుకొని జ్వరముతో బాధపడుట కంటె ఇట్లు
స్నానములను పత్యమును జేసినయెడల తెగులుభయము
లేదు సరిగదా యితరరోగములు కూడ రాక ఆరోగ్యము
గల్గును. టీకాలవల్ల అన్యపదార్థము బిగుసుకొనిపోయి
ఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడును. అట్టి విషముల శరీర
మందు ప్రవేశపెట్టుకొని అనన్తరము కాలిక
రోగముకు గురియగుటకంటె తరుణరోగముతో చచ్చి
నను మంచిదే! ఏలనన శరీరమందు కాలికరోగము
ప్రవేశించిన పిమ్మట గలుగు సంతానమునకు తప్పక
ఆయారోగబీజము ఉండక మానదు. అందుచే కుటుం
బములు చెడిపోవును. ఈ టీకాలు ప్రారంభించిన తరు
వాత హిందూదేశమంతయు, క్షయ, కుష్టు, బోన,
బుడ్డ, మొదలగు కాలికవ్యాధులకు గురియై బాధ
నొందుచున్నది ఇట్టి జాగ్రత్తయే కలదా గలిగినవు
డును, మశూచికము, పొంగులు, విషజ్వరములు కలిగి
నప్పుడును టీకాలు వేయుటకంటె ప్రకృతి యాహార
ములు ఉపశమనస్నానములను బోధించిన పక్షమున
ఆరోగ్య శాఖవారు దేశమునకు పెక్కువిధముల ఉప
కారము జేసిన వారగుదురు. అప్పుడే వారుఖర్చుపెట్టు
డబ్బునకు సరిపడెడు ఉపకారము ప్రజలకు కల్గునుగాని
ప్రస్తుతమందు ఉపకారము జేయుచున్నట్లెంచుకొని
తీరని యపకారము చేయుచున్నారు. పెక్కుదేశము
లందు టీకాలవలన నష్టమేగాని లాభములేదని తెలిసి
కొనిన పిమ్మట గూడ మనదేశమున కీకర్మ మానక
పోవుట దురదృష్టమే?

౩౬ కుష్టురోగమునకు చికిత్స.

ఈ రోగము దేశమెల్ల వ్యాపించి పెక్కుమంది జను
లను పాడుజేయుచున్నది. ఈ రోగమున కింతవరకు
నిర్మూలము జేయు మందులు మందుల వైద్యములో
లేవు. ఆయుర్వేద వైద్యమందు కూడ కనిపించదు.
గోసాయీలెవరైన తామ్రభస్మమునుగాని, మూలికను
గాని యిచ్చి వారి మహిమచే కుదిర్చిరని పూర్వపు
కథలువిందుమేగాని ప్రస్తుతమందెక్కడను అట్టి చికిత్స
కూడ కనబడుటలేదు. అనేకులు పాశ్చాత్యులు కుష్టు
రోగచికిత్సాలయముల గట్టి యీరోగులకు మందులిచ్చు
చున్నారుగాని రోగము పూర్తిగా కుదిరినవాని నొకని
గానను చూచుటకైనను గానము. ఇట్టి రోగులను ప్రజ
లలో గలియకుండ తోడి రోగులతో బాలుచికిత్సాల
యములందుంచి బ్రతికినన్నాళ్ళు ఇన్నిసిళ్ళు మందని
పోయుచు తిండిపెట్టుచు యీరోగులనెల్ల సంతానవృద్ధి
గలుగకుండ జేసి నిర్మూలించుటయే యీ చికిత్సాలయ
ముల ఉద్దేశమైన సరియేగాని రోగనిర్మూల మగునను
ఆశతో నీచికిత్సాలయముల స్థాపించి ద్రవ్యమును
ఖర్చుపెట్టుట నిష్ప్రయోజనము. ఈ డబ్బులో నూరవ
వంతు ఖర్చుతో తొట్టివైద్యశాలలను స్థాపించి ప్రతి
రోగియు ఉపశమనస్నానములు, మట్టి, ఆవిరి, ఎండ
నుపయోగించుకొనునట్లు జేసి సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చి
యాహారమును కలవాటు జేసి ఒకసంవత్సరమైన పిమ్మట
ఆదే మాదిరి చేయునట్లు దిట్టపరచి విడచుచుండిన
నెంత యుపకారమగునో మాటలతో జెప్ప
జాలను. ఈ రోగులిట్లు పూర్ణారోగ్యము గలుగు
వరకు తొట్టిస్నానములను మరణమువరకు పచ్చి
తిండినిగాని లేక గోధుమయు సాత్వికాహారమును
పర్చును తినుచుండి ఆరోగ్యము గలిగిన పిదప సంతాన
వంతులైనను ఈరోగబీజములు సంతానమునకు వ్యాపిం
చవు. ఊడిపోయిన అవయవభాగములు తిరిగి రానేరవు
గాని శరీరము తిరిగి పూర్తిగా బాగుపడి అసహ్యరూప
ముండదు. సంఘముతో జేరుట కర్హతగలుగును.
ఈ రోగులకు తమ నిర్భాగ్యస్థితి బోధపడదు. కామ
మధికము, తిండియందు కోరిక ఎక్కువ తామసస్వభా
వము. వీని నన్నిటిని మనోదార్ఢ్యముచే వశపరచుకొని
కొంతకాలము ప్రభుత్వశాసన భయముచేగాని, కుటుం
బమునందలి యజమానుల నిర్బంధముచేగాని తొట్టి
వైద్యమును ప్రకృతి ననుసరించి ఆహారవిహారములను
జేయుచుండున ట్లేర్పాటు చేసినయెడల తామసతత్వము
సాత్వికముగామారి దుర్మార్గము వదలి సన్మార్గములోనికి
వచ్చి దైవభక్తి, పాపభయము, దయ మొదలగు సద్గుణ
ములు గలిగి యీ రోగులు ఇహపరసుఖము లొంద
గలరు. చికిత్సాపద్ధతులు మామూలే. దినమునకు రెండు
లేక మూడు తొట్టిస్నానములు, వారమునకు రెండు
బాష్పస్నానములు, ప్రతిరోజును ఉదయాది అస్త
మానమువరకు వీలైనపుడెల్ల రోగముగల భాగములు
తడి రేగటిమట్టితో గప్పి ఎండలో నుండుట, పచ్చి
యాహారమును సేవించుట. అంత కఠినముగా తినలేనిచో
గోధుమాహారము అవిదాహిపత్యము. ఎట్టి బాధలు
గలిగినను యితరమందుల దెస బోరాదు. మనస్సు

నందు దైవధ్యానముజేయుచు ఆరోగ్యవంతుడ నగుదునను ఆశయు ధైర్యమును గలిగియుండవలెను. ఇతరుల సంపర్కము వదలవలెను. కుష్ఠరోగ చికిత్సకు లక్షలాది ద్రవ్యమును దానముజేయు మహనీయులు కొందరు కూడి ఇట్టిచికిత్సకు తొట్టివైద్యము జేయించుచు భోజన సదుపాయ మేర్పాటు జేసిన అచిరకాలములో దేశమునం దెక్కడను కుష్ఠరోగి యుండడని ఘంటాపథముగ జెప్పగలను పరిపాలకులు గాని ప్రజలలో దాతలుగాని యిట్టి సుసాధ్యరోగమును యీ తేలిక వైద్యముతో కుదర్ప యత్నించి చూచి అద్భుత ఫలమును బొంది పుణ్యము గట్టుకొందురుగాక.

౩౨ బోదకాళ్లు, బుద్దలు

ఈ రోగములు పూర్వము ఉత్తర సర్కారులలో కెల్ల విశాఖపట్టణమందు గలవని వాడుక. అక్కడ మ్యునిసిపాలిటీవారు నీటిని శుభ్రపరచి గొట్టములగుండ పట్టణమంతటకును పంపుటయు మురుగు కాలువలను తీయించి సముద్రములోనికి మురికినీటిని పోగొట్టుటయు జరిగించిన పిదప తగ్గినవి. ఇటీవల పాలకొల్లునందుగూడ బయలుదేరినవి. తరువాత క్రమముగ దంపసాగుబడి గలచోటులందెల్ల వ్యాపించుచున్నవి. గాని మెరక ప్రదేశములందంతగా వ్యాపించుటలేదు. దోమలవలన గలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుమాట కంత అర్థము లేదు. కుళ్ళుగల చోటులందు దోమలు చేరకమానవు. క్రిములవలన రోగములు పుట్టుననుమాటయు సరిగాదు. చెట్టుముందా? విత్తుముందా? యనునట్లు రోగములవలన క్రిములు పుట్టునా? క్రిములవలన రోగములు బుట్టునా? ప్రకృతియందు కుళ్ళుపదార్థమును నశింపుచేయుట క్రిమియొక్క పనియైయున్నది. గాన ఎక్కడ కుళ్ళుపదార్థము గలదో అక్కడ క్రిమి పుట్టుచున్నది. ఈ క్రిమి దోమల వలన వ్యాపించినను మరియొక విధముగ వ్యాపించినను రోగపదార్థము శరీరమందు లేనివారియందు ఈ క్రిమి జేరినపుడు ఆహారములేక తనంతటనే నశించును. ఎవరి శరీరములు రోగపదార్థ పూరితములో వారియందే యీ క్రిమి చక్కగా వృద్ధి నొందును గాన దోమలకును క్రిమికిని భయపడిన లాభములేదు కోట్లకొలది ద్రవ్యము వెచ్చించినను ఈ క్రిమిని నిర్మూలము చేయలేము గాని మన శరీరములను అన్య పదార్థ పూరితములు గాకుండ స్వాభావికాహార సేవనమును, దుర్నడతలను, దురాచారములను, అస్వాభావికమైన నాగరికతయు వదలినచో ఇట్టి రోగములు అంకురించుటకే తావుండదు. దోమలు లేకుండ వలెననిన దంపపొలముల నెండగట్టి గ్రామములలో మురుగునీరు లేకుండ చేయవలెను. ఇది యిన్నటికిని సాధ్యముకాదు. దోమలున్నను రోగముల సంబంధమైన క్రిమిలేనపుడు ఈక్రిమి నెట్లు మోసికొని పోయి ఇతరుల శరీరములందు ప్రవేశ పెట్టగలుగును? గాపున ఈ రోగములు గలుగు కారణములనే తీసివేయవలెను. కారణములలో నిజమైనకారణము తెలియుట దుర్లభము. వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు అస్వాభావికాహార సేవవలన గలిగినట్లు కనిపెట్టలేరు. వీలనన వీరికి స్వాభావికాహార మన నేమో తెలియదు. అనేక శాస్త్రజ్ఞులు అనేక కారణములు వారి తెలివితేటలను బట్టి కనిపెట్టుచుందురు. మరియొక కారణమును కనిపెట్టువరకు మొదటిదె నిజమని నమ్ముచుందురు. తుదకేదియు నిజముకాదు. ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞానమును బట్టి చూడ రోగము లన్నిటికిని ఏదికారణమో అదే వీనికిని కారణమని తెలియవలెను. రోగములు వేరురూపములలో నుండినను రోగమంతయు ఒక్కటే. దాని కారణమును ఒక్కటే. చికిత్సయు ఒక్కటే. అన్యపదార్థమువల్లనే గలుగును. దానిని దొలగించిన నశించును. ఈ యన్యపదార్థ మే యే అవయవములందు జేరునో ఆ యవయవములబట్టి రోగమున కా పేరు వచ్చునుగదా! ఎట్టి విపరీత రోగములుగల ప్రదేశమునందును, జనులెల్లరును ఒక టేరోగముచే బాధింపబడుట లేనందున రోగపదార్థము లేనివారిని క్రిమిగాని దోమలుగాని బాధించుటలేదని యూహించక తప్పదు. గాన ఇట్టితావులందు ప్రజలెల్లరు ప్రకృతి ననుసరించి ఆహార విహారముల మార్చుకొనినయెడల కొద్దికాలములోనే పట్టణము లన్నియు బాగుపడగలవు. ఇట్టిజాగ్రత తీసికొనవలసిన పూచీ పరిపాలకులకును, పురపాలకులకును ఆరోగ్యశాఖకును గలదు. ప్రజలకు సదోపదేశజేసి యిట్టి రోగములవలన పిల్లపిల్లతరమును వంశములు చెడుననియు విత్తుచెడుటచే సంతానము చెడకమానదనియు నచ్చునట్లు బోధించి ప్రకృతి మార్గమునకు మరల్చి రోగాంకురముల నశింపజేయ ప్రయత్నించవలెను.

(సశేషము)

మాకు పులిహోర తిన్న రాత్రి రెండు ఝాములకు భయంకరమైన తాపమారంభమై, దేహము నఖశిఖపర్యంతము మండిపోవుచు, కండ్లు, చేతులు, గుండెలు, కాళ్లు, మూత్రపురీష మార్గములు, మహామంటలు గలిగి బాధించుచుండుటవల్ల మా బ్రతుకు గంతులు వేయుట వరకు వచ్చినది. అప్పుడు వెంటనే చెఱువులో దిగి రెండుగంటలకాలము శిరస్స్నానము కటిస్నానము కలిపి చేసి యింటికివచ్చి పండుకొంటిమి గాని మూత్రము పడినచో ప్రాణము పోవునట్లుండెడిది. ఇట్లుండ మరి రెండుగంటలకు భారీగా విరోచనమైపోయినది. దానితో కొంతమంట శాంతించినది. తరువాత ఉదయస్నానమునకు పూర్వము మాయగ్రజులును నేనును ధాత్రి, వస్తిచేసి కోశములోని స్థూల పదార్థములన్నీ తీసివేసితిమి గాని రక్త, మాంస, సరాది యవయవములయందు ప్రవేశించిన సూక్ష్మరస సంబంధమగు దౌష్ట్యము రెండు నెలలవఱకు కండ్లు, కాళ్లు, చేతులు, గుండెలు మున్నగుచోట్లనుంచి స్నానానంతరము, భోజనానంతరము ప్రత్యక్షమై కొంతసేపు బాధించి తగ్గిపోవుచుండెను. క్రమముగా కొంతకాలమున కది జలచికిత్సా ప్రభావము వలన వెలువరించిపోయినది. మాతమ్ముఁడు ధాత్రిమాత్రమే చేసెడివాఁడు. వస్తి అతనికి సిద్ధిగాలేదు. అందువలన మఱికొంతకాలము వఱకతనికి బాధ శాంతించినదిగాదు.

తదుపరి 1919 సం॥రంలో మావదినెగారికి గర్భోత్పత్తి చిహ్నములు గోచరించుచున్నట్లు స్త్రీలు గుర్తించి మాతోఁజెప్పిరి. అంతటినుంచి మేమామెవిషయమై శ్రద్ధ దీసుకొని స్నానపానాహార విహారములయం దక్రమము జరుగ

శ్రీ రామ రాజ యోగీంద్రులు

(అక్టోబరు సంచిక తరువాయి)

కుండునట్లు కట్టుదిట్టముఁజేసితిమి. ఆమె అంతకుముందు 1918 సంవత్సరాంతము నుంచియు మరల అదగ్ధాహారమునే స్వీకరించుట కారంభించెను. ఆమెకు చాల సౌఖ్యముగానే జీవయాత్ర సాఁగిపోవుచుండెను.

గర్భోత్పత్తి గలిగినట్లు నిర్ధారణ కాఁగానే (అనగా గర్భమునిలిచిన మూఁడవ మాసముననే) ఆదంపతులిరువురు దైవపరముగా వానప్రస్థాశ్రమ స్వీకార మొనరించి, బ్రహ్మచర్య వ్రతావలంబకులైరి. శ్రీపరాత్పరానుగ్రహమువలన నేటికి వారావ్రతమును పరమోత్కృష్టముగా నిర్వర్తించుచునే యున్నారు. ఇట్లుండ 1919 సం॥రం జూలై 31 వ తేదీకి సరియైన సిద్ధాద్రి సంవత్సర శ్రావణశుద్ధ చవితి గురువారం ఉత్తరఫల్గునీ నక్షత్రమునం దామె బహు సుఖతరముగా కుమారుని ప్రసవించినది. వెంటనే ఆ మాతా శిశువుల నిరువురిని మా వాక్యానుసారము చన్నీట స్నానముఁ జేయించిరి. కొంతసేపటి కా బాలింతరాలు ఆకలి యగుచున్న దని యడుగఁగా అరఁటిపండ్లు, దోసపండ్లు, ఆహారముగా నొసంగితిమి. తదుపరి చన్నీటిని దాహమున కిచ్చితిమి.

ఆ రీతిగా మే మాహార మొసంగినందుకు స్త్రీలెల్ల విస్మితులై వెంటనే మా ఆశ్రమము చుట్టుమూగి "బాలింతరాలికి వెంటనే పథ్యము పెట్టరా దనియు, మూఁడుదినముల వఱకైన దప్పక లంకణముంచి తీరవలయు ననియు, చన్నీళ్ళంటనిచ్చినచో విధిగా గర్భవాతము ప్రవేశించుననియు, శొంఠిపొడితో అన్నము పథ్యము పెట్టవలయును గాని అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, బాలింతకు పథ్యమిచ్చుట

ఇదివరకీ మానవలోకములో నెచ్చటను కని, విని యెరుంగ మనియు, ఇంగువ, కర్పూరము తత్ణము పడవేయనిచో మనిషి దక్కదనియు నెవరికి దోచినట్లుగా వారు, ప్రత్యక్షముగాను పరోక్షముగాను గూడ మిక్కిలి గోలచేసిరి. ఆ హడావిడికి మే మెంతమాత్రము చలింపక జీవిత భారమెల్ల ప్రకృతి మాతపై మోపి, యీమానవతులతో మృదువుగా, మీ సలహా కును, మా యాచరణకును యెంతమాత్రము సంబంధము లేదనియు, కర్పూరముగాని, యింగువగాని, బ్రాందీగాని, తుద కల్లపురసముగాని యీ బాలింత కొసంగినచో, తప్పకచచ్చిపోవుననియు, లంకణముంచుటకు వీలు లేదనియు, చెప్పి, పురుటింటిలోని కెవ్వరిని పోనీక జాగ్రత్తపడితిమి. మంత్రసాని మా యిష్టానుసారము ప్రవర్తించుచుండెను. బాలింతరాలికి యేబాధ లేకుండ ఆకలి చక్కగా నగుచుండెను. కడుపునొప్పిగాని, బద్ధకముగాని, మరియొక విధమగు వికారగుణముగాని యేమియు లేక సుఖముగా లేచి తిరుగుచుండెను. నడికట్టుగూడ కట్టించవలసిన పని లేకపోయినది. ప్రసవించిన వెంటనే కుర్రవానికి సరిపడినన్ని పాలు తల్లివద్దనే దొరికినవి. ఆముదపువేలు ఆ పసికూనకు కుడుపనీయలేదు. యథారీతిగా మరల సాయంత్రి మామెకు అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, తాటిపండ్లు మున్నగు ఫలముల నాహారముగా నొసంగితిమి. అవి తృప్తిగా తిని ఆ బాలింత సౌఖ్యముగా కూర్చుండెను.

ఇట్టి యద్భుతప్రదర్శన మిదివరకు మాజన్మలో చూచియుండలేదని, చూడవచ్చిన స్త్రీలెల్లరు చెప్పుకొనుచు మహాశ్చర్య నిమగ్నులై తమ తమ యిండ్లకేగిరి. సర్వసాధారణముగా నీ కాలములో ప్రసవించిన స్త్రీలకు మూడు లేక అయిదు దినములకుగాని పాలూర వని చాల మంది వృద్ధాంగనలు, గుసగుస లాడుకొనిరి. ఆ బాలింతరాలి పథ్య పానముల విషయమై సలహా చెప్పినచో, మేము సరకుచేయమనెడి భయముతో స్త్రీపురుషాదులలో, పెదవి విరుచు వారొకరు, వెడనవ్వు నవ్వువారొకరు, కండ్లుమాత్రమే త్రిప్పువారొకరు, సంతోషించువా రొకరు, బాలింతను పలుకరించి చూచువా రొకరు, నాలుగుదినములు గడవాలి గాని యిప్పుడే సంతోషపడరాదని యొకరు, పంతులుగారు (మా కిప్పటికిని ఆపేరుపోలేదు) వైద్యులుగావున వారివద్ద ననేక అరఖులు, మూలికలు, భస్మములు, మందులు, మంత్రములు, మహత్తులు గలవు. అం దేదియో యొకటి ఆమెపై ప్రయోగించిరి. ఆ మాయ మనకు తెలియక ఇట్లనుకొనుచుంటి మని యొకరుగ మధ్యమధ్య మా యాశ్రమమునకు వచ్చి కొంతసేపు ముచ్చటించుకొని చూచి వెళ్ళిపోవుచుండిరి.

స్త్రీలకు జరుగవలసిన విధులెల్ల సలక్షణముగా జరిగిపోయినవి. పురిటి స్నానము చేయించు వఱకు ప్రతిదినమును కేవలము ఫలములనే రెండుపూటలు ఆమె కాహారముగా నిచ్చుచుంటిమి. మా శాంశిశువులకు తొమ్మిదవనాడు చన్నీళ్ళతో పురిటిస్నానము యథావిధిగా చేయించితిమి. పిల్లవానికి సరిపడునన్ని పాలు తల్లివద్ద సప్లయి అగుచుండెను. ఆమె బాలింత లక్షణము లేమియులేక మామూలు మనిషి వలె తేలికగాను, ఆరోగ్యముగాను, ఖులాసాగాను తిరుగుచుండెను.

పోలవరములో నీ విషయ మిట్లు నడచు

చుండఁగా, మా వదినగారు ప్రసవించిన మరుదినమున, ఆమె తండ్రిగారికి యెవరివల్లనో "ప్రసవించిన తమ కుమార్తెకు చన్నీళ్ళ స్నానము చేయించి దోసపండ్లు, అరటిపండ్లు తినఁబెట్టుచున్నా"రని తెలియవచ్చినందున, వెంటనే గుండెలు నీరౌనట్లుగా పరుగిడుకొని సఖినేటిపల్లినుంచి మాయింటికివచ్చి వెంటనే పురిటింటిని సమీపించి, తమ పెద్దకుమార్తెను పలుకరించిరి. తండ్రిగారి పిలుపు వినుటతోడనే ఆమె ఖులాసాగాలేచి యెదురుగా వచ్చి 'బాబయ్యా! అంత ఆందోళన పడుచుంటి రేమి?'యని తమతో బాగుగా మాట్లాడటము గాంచి సంతసించి, ఆయన తాము పొందిన యాందోళనా కారణ మీవిధముగా మాతోఁ జెప్ప మొదలిడిరి.

సఖినేటిపల్లిలో రుద్రరాజు పద్మరాజుగారి కుమార్తె నిన్నటిదినము తండ్రిగారిని సమీపించి, తనకు ప్రసవసమయ మాసన్నమైనదనియు, డాక్టరాఫీసుకు తీసుకువెళ్ళవలయుననియు, తన శరీరములో నస్వస్థతగా నున్నదనియు చెప్పఁగా వెంటనే పద్మరాజుగారు పడవపై నామె నెక్కించి, నర్సాపురం నందలి మిస్సమ్మ ఆసుపత్రికి తోడ్కొని పోవుటకై గోదావరిలో బయలుదేరి యొక మైలుదూరము ప్రయాణము సాగించిరి. అందు కొందరు స్త్రీలు, నౌఖర్లు గలరు. అప్పుడామె కకస్మాత్తుగా ప్రసవవేదన ప్రారంభమై కొంతసేపటికి మగశిశువు గలిగెను. అంత టాపడవను వెనుకకు త్రిప్పి ఆ బాలింతరాలిని యింటికి తీసుకొనివచ్చిరి. గాని ఆమె యింటికి వచ్చిన తదుపరి మరి యెవరితోడను మాట్లాడలేదు. ఆమె పడవలో ప్రసవించినందున గోదావరి నీటిగాలి తగిలి వాతమున కెరయై యట్టి స్థితిని బొందినది. అందుకొఱకనేక చికిత్సలు చేయించిరి. గాని, లాభము లేకపోయినది. ఈ దినమునం దామె భౌతిక దేహ పరిత్యాగమును బొందెను. తాముకూడ ఆమె దహనకర్మవిషయములో పని తీసుకొనుచున్న సమయమున, నాకు మీ రొనరించిన మహాసాహసకృత్యము తెలియవచ్చుటచే నా మనస్సు చెదరిపోయి, నీటిగాలి తగులుట వల్లనే బాలింతరాలు చచ్చిపోయినదే! ఇఁక చన్నీళ్ళలో స్నానముచేయించి దోసకాయలు తిన బెట్టిన మా యమ్మాయి మాత్రము జీవించుటెట్లని యాందోళనపడి, వెంటనే స్నానముజేసి, భోజనమైనను చేయక, రేవు దాటి పరుగిడి వచ్చితినని మాతో చెప్పి, లోనికి పోయి భోజన మొనరించి యీ శుభవార్త మీ మేనత్తకు తెలియఁజేయవలయునని వెంటనే బయలుదేరి సఖినేటిపల్లి వెళ్ళిపోయిరి.

ఇరువదియొకటవ దినము పురుడు సమీపించుచున్నది. మాతా శిశువులు సురక్షితముగా నున్నారు. వారికి ప్రతిదినమును చన్నీళ్ళ స్నానము చేయించుచునే యున్నాము. తల్లి వద్ద పాలు, పిల్లవానికి సమృద్ధిగా సప్లయి యగుచునే యుండెను. కడుపులోని మలినము లేమియు లేకుండ నా యిరువురికి బాగుగా మూత్ర పురీషము లగుచునే యుండెను. ఇట్లుండ 22వ దినమున మా తల్లిగారు మా వద్దకు వచ్చి "నేను లోకులమాటలకు జవాబు చెప్పఁజాలకుంటిని. ఏమో! స్త్రీ జన్మముగదా! యెటుతిరిగి యెటువచ్చునో! గనుక మనము లోకనిందను భరింపజాలము. కొంచెము కాలుమ్రిగ్గితే గోలగలుగును. గావున నా

మాట పాటించి యించుక గోధుమరొట్టె నైనను బాలింతరాలి కొసంగుటకు మీ రను మతి నివ్వక తప్పదు, అని మరిమరి బ్రతి మాలెను. అట్లు పెట్టుటవలన తప్పక హాని గలుగునని మాకు బాగుగా తెలిసియున్నను మా తల్లియొత్తుడు పడఁజాలక ఆమెతో నీ యిష్టానుసారము జరిగించవలెనని చెప్పితిమి. గాని మా వదినగా రందు కెంతమాత్ర మంగీకరించలేదు. చివరకు గోధుమరొట్టెను ప్రకృతివైద్యులు అంగీకరించి యుండిరని, అభి నవ వైద్యశాస్త్రములోని కొన్ని వాక్యములు చదివి వినిపించగా, నామె తిన నంగీకరించి నది. అంతట గోధుమలు తెప్పించి పొట్టుతో పిండి విసిరించి, ఉప్పు, పంచదార, వెన్న మున్నగు నవి చేర్చక, పెనముపై చక్కఁగా రొట్టెలు కాల్పించి, మా తల్లిగారు వానిని కోడలి కందించినది. ఆమె యా రొట్టెల నమిత సంతోషముగా భక్షించెను. గాని ఆ గోధుమ రొట్టెలు కోశగతమైన యొక గంటనుంచి పిల్లవాడేడుపు ప్రారంభించెను. రొట్టెలు భక్షించిన వెంటనే కంతలో బెడ్డ వేసి నట్లు ఆమెకు పాలూరుట తగ్గిపోయినవి. అందుకు మా తల్లిగా రమితమగు విచార సాగరమున మునిగిపోయిరి. మించిన కార్య మునకు వగచిన పనిలేదని మా తల్లిగారి నోదార్చి, ఉప్పు, పులుసు తినువారి పాలుపోసి నచో కుర్రవాఁడు వెంటనే చచ్చిపోవునని యూహించి, దైవముమీఁద భారము వైచి యేమైనను సరియేనని చొరవఁజేసి, చక్కఁగా పరిపక్వమైన కర్పూర చక్కెరకేళీ అరఁటి పండొకటి పట్టుకొని, నేనున్నూ మా యగ్రజులున్నూ లోనికివెళ్లితిమి. పిల్లవాని నొక చిన్నమంచముపై పరుండఁబెట్టిరి. వాఁడు కడుంగడు హీనస్వరముతో కండ్లుమూసుకొని అదేపనిగా యేడ్చుచుండెను. మేము వానినిఁ జూచి భయపడితిమి.

తదుపరి మా యగ్రజులు తమ చేతిలోని అరటిపంపు కొద్దిభాగము మెత్తగా పిసికి ఆ కుర్రవాని నోటివద్ద నుంచిరి. నోరు కదిపినట్లు మ్రింగుచున్నట్లు తోచినది. ఏడుపు తగ్గి పోయెను. ఇట్లు నెమ్మది నెమ్మదిగా పది నిమి షములలో ఆ పండంతయు మ్రింగివేసెను. మరియొక పండుకూడా అట్లే మ్రింగించితిమి. తరువాత వాఁడు ఖులాసాగా నిద్రపోయెను. సర్వరక్షకుఁడగు పరాత్పరుఁడీ త్రోవఁ జూపె నని మే మపరిమితానందభరితుల మైతిమి. అట్లు దినమునకు రెండు పండ్లుచొప్పున నొక నెలతిన బెట్టితిమి. అంతటినుంచి క్రమముగా నాలుగు నెలలనాటికి ఆరుపండ్లవలీలగా తినివేయు చుండెడివాఁడు.

తల్లికి గోధుమరొట్టెలిచ్చిన మరుదినము నుంచియు మరల సహజాహార మిచ్చితిమిగాని, మునుపటివలె సమృద్ధిగా పాలుగలుగక కొద్దిగా గలిగినవి. ఈ ప్రకార మాబిడ్డ నాలుగు సంవత్సరములవఱకు కేవల మరఁటిపండ్ల మీఁదనే ఆధారపడి, రెండుపూటలు చన్నీళ్లలో శిరస్స్నానముచేయుచు సుఖముగా నాడుకొనుచుండెను. మనుమనికి నాలుగేండ్ల యీడువచ్చిన తరువాత, తాతగారు మనుమనితో సహితం కుమార్తెను తమ ఇంటికి తోడుకొనిపోయి అపథ్యము చేయించుట, దానితో పిల్లవాఁడు చావుకు సిద్ధమగుట, వెంటనే వానిని ఆశ్రమంబునకు రప్పించి, క్రమముగా స్నానముచేయించి బ్రదికించుట.

(సశేషము)

తొట్టిస్నానముల కాలము

ఎంతతక్కువ అయితే అంతమంచిది

డాక్టరు, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

డాక్టరు కూనేగారు తమ యభినవ వైద్య శాస్త్రమందు కటిలింగ స్నానముల కాల నిర్ణయ మట్లు వ్రాయుటవలన, వారసమర్థులనియు, వారి గ్రంథ మశాస్త్రీయమైనదనియు వ్రాయుటలేదు. వారి జీవితములో ప్రకృతి చికిత్సయందు చేయదగినన్ని పరిశోధనలు చేసినారు. కాని శాస్త్రము, ఏ శాస్త్రమైనను ఒక్కని జీవితములో సంపూర్ణత నొందజాలదు. కూనే మహానుభావునికి పూర్వ మనేక జల చికిత్సకు లున్నను, వారిపే రంతగా బయటికి రాలేదు. కూనేగారు తమ శారీరక మానసిక శక్తుల నన్నింటిని ప్రకృతివైద్యముపై కేంద్రీకరించి, అత్యుత్తమమైన గ్రంథములను రచించి ప్రపంచమునకు వెల్లడిచేసిన మహనీయులలో ప్రథముడు, అగ్రగణ్యుడు. వీరి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము" "ముఖవైఖరీవిద్య" మొదలగు గ్రంథములు అత్యుత్తమమైన వనుటకు తార్కాణము 26 భాషలలోనికి తర్జుమా యగుటయే. గ్రంథములోని విషయములు బహువిపులముగాను సుబోధకములుగా నుండుటచే ఆ గ్రంథములు ప్రజల నాకర్షింప గలిగినవి. వీరు ప్రకృతివైద్య బీజములను ప్రపంచమందు వెదజల్లిరి. వీరే మనకు ప్రారంభ విద్య నొసంగిన ప్రథమ గురువులు. అట్టి మహనీయునికి నే నెంతయు కృతజ్ఞుడను.

అమెరికా దేశములో డాక్టరు ఫ్లూరి, వింటర్ నిజ్, కెల్లాగ్ మొదలగు ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు, జలచికిత్సయందనేక పరిశోధనలు చేసి, అనేక నూతన చికిత్సా విధానములను కనిపెట్టి "Rational hydro-therapy" 'రాషనల్ హైడ్రో తిరపి' యను అత్యుత్తమమైన గ్రంథమును రచించియున్నారు. రాషనల్ అనగా, సకారణములతో; హైడ్రోతిరపి యనగా జలచికిత్సా శాస్త్రము; అనగా సకారణములతో గూడిన జలచికిత్సా విధానము. ఈ గ్రంథములో ప్రతి చిన్న విషయముకూడ సకారణములతో వ్రాయబడియున్నది. ఇప్పటికి జలచికిత్సయందీ గ్రంథము సంపూర్ణమైనదనియే నాయభిప్రాయము. కాని యికముందెట్టి నూతన చికిత్సలతో, ఎట్టి మహత్తరమైన గ్రంథరాజములు వెలువడనున్నవో చెప్పజాలను.

జలచికిత్స యనగా సునిశితములగు శీతలము, ఉష్ణములను మానవ శరీరమునకు ప్రయోగించి, తద్ద్వారా అంతరావయవములకు చైతన్యము గలిగించుట, ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట. జలముయొక్క శీతోష్ణములను శాస్త్రజ్ఞులు యీ క్రిందివిధముగా విభజనచేసిరి.

32°F మొదలు 55°F వరకు అతిశీతలమనియు (Very cold)

55°F మొదలు 65°F వరకు శీతలమనియు (Cold)

65°F మొదలు 80°F వరకు సామాన్యశీతలమనియు (Cool)

80°F మొదలు 92°F వరకు టెపిడ్ అనియు (Tipid)

92°F మొదలు 96°F వరకు సమ శీతలమనియు (Neutral)

98°F మొదలు 104°F వరకు ఉష్ణమనియు (Hot)
104°F పైన 112°F వరకు అత్యుష్ణమనియు (Very hot)
యీ విధముగా శీతోష్ణములను విభజనచేసిరి. వర్ణవైద్యమందు ఒక్కొక్క వర్ణమునకు ప్రత్యేక గుణముకలిగి యున్నట్లు, జలచికిత్స యందు ఒక్కొక్క శీతోష్ణ పరిమాణమునకు ప్రత్యేకగుణము కలదు. జలచికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు ఒక్కొక్క శీతోష్ణ పరిమాణముగల జలమునందు స్నానములు చేయించి శరీరావయవములం దెట్టిమార్పులు గలుగునో, దాని వలన తాత్కాలిక ఫలమును, శాశ్వత ఫలితములనుసూక్ష్మముగ పరిశీలనజేసిరి. శీతోష్ణ పరిమాణముల యందు (1) శీతలము (2) సమశీతలము (3) ఉష్ణము, యీమూడును ప్రధానభాగములు.

రసాయన శాస్త్రజ్ఞుడు రెండు వస్తువులను సమ్మేళనము చేయునపుడు ఆ రెంటియొక్క ప్రకృతి ధర్మములను చక్కగా తెలుసుకొని గాని సమ్మేళనచేయడు. ప్రథమమున వాటి ధర్మములు తెలిసినగాని ఆ రెంటి సమ్మేళన వలన ఎట్టి నూతన వస్తువు తయారగునో ఊహింపజాలడు. అలాగే, జలమును మానవ శరీరమునకు ప్రయోగించుటకు ముందు, జలము యొక్కయు మానవశరీరముయొక్కయు ధర్మములను చక్కగ నెరిగియుండవలెను.

ప్రథమమున శీతలముయొక్క ధర్మములను, శరీరమునకు ప్రయోగించినపు డెట్టిమార్పులు గలుగునో విచారింతము:—కొన్ని డిగ్రీల వేడిమి తగ్గియుండుటయే శీతల మనబడు చున్నది. శైత్యము పదార్థములను సంకోచము నొందించును. మిక్కిలి శీతలోదకము నందు స్నానముచేసిన తత్క్షణమే శరీరమునుండి కొంత యుష్ణము తగ్గిపోవును. రక్తనాళములు సంకోచము నొందును. శరీరోపరి భాగమందుండు రక్త మంతర్భాగములకు వెళ్ళిపోవును. చర్మము రక్తహీనమగును. అందుచే చలి గలుగును. ఇట్టి మార్పుల వలన శరీరము మొద్దుబారును. చురుకుదనము తగ్గిపోవును. అనగా సహజచైతన్యము తగ్గిపోవును. ప్రథమమున గలిగెడి యిట్టి మార్పులకు "క్రియ" (Action) అని పేరు.

శీతలోదక స్నానమువలన ప్రథమమున గలిగెడి యిట్టి మార్పులు విశేషకాల ముండెనేని, శరీరమునకు తప్పక యపకారము గలిగి తీరును. శరీరము నిర్జీవమైనది కాదుగనుక అట్టి యపకారమునుండి రక్షించుకొనుటకు శరీరావయవములు ప్రబల ప్రయత్నముచేసి స్నానము చేయుటకు పూర్వమునకంటె స్నానానంతరము ఎక్కువ చైతన్యమును బొందును. స్వాస్థ్యమును బొందుటకు ప్రధానావయవములు చేయు ప్రయత్నమునకు ప్రతిక్రియా (Reaction) అని పేరు. ప్రతిక్రియ గలుగుట యనగా సహజమైన యుష్ణోత్పత్తి యగుట. అనగా శరీరము కోల్పోయిన వేడిమి పూర్తి యగుట. ప్రథమమున అంతర్భాగమునకు వెళ్ళిన రక్తము తిరిగి ఉపరి భాగమునకు పంపబడును. అందుచే చలి తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియా ప్రతిక్రియల వలన శరీరమందు రాసాయనిక మగు మార్పులు గలుగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. విశేష ప్రాణవాయువు స్వీకరింపబడును. రక్తము క్రమముగా ప్రవహించును. రోగపదార్థ విమోచన మగును. సమస్త శరీరావయవ

ములు, ఇవి యవి యననేల ప్రతి సూక్ష్మా ణువు ప్రాణముతో నిండిపోవును. స్నాన పూర్వమున కంటె స్నానానంతరము సర్వశరీ రావయవములకు వికాసము గలిగి సుఖము, ఆనందము గలుగును. ఇట్టి మార్పులకు "బల వర్ధక విధానము" (Tonic Reaction) అని పేరు.

ఇట్టి మహత్తరమైన ప్రతిక్రియను కల్పించుట కొరకే శీతలోదక కటిస్నానము చేయునపుడు కటి ప్రదేశమును బట్టతో మర్దనచేయుమని విధించిరి. ప్రతిక్రియకొరకే తడిగుడ్డపై (Packs) ఉన్ని గుడ్డలను చుట్టుమని విధించిరి. ప్రతిక్రియ కొరకే స్నానానంతరము శరీరమర్దన గాని, శరీర వ్యాయామము గాని, కంబళి కప్పుకొని పరుండుట గాని విధింపబడినవి. ప్రతిక్రియ గలుగని వారికి ఉష్ణోదక స్నానములు గాని, కాపడములు గాని విధింపబడినవి. స్నానా నంతరము కనీస మొక గంటవరకు భుజింప కూడదనిరి. చలిగాలిలోను తడినేలలయందు తిరుగవద్దనిరి. అట్లు చేయుటవలన ప్రతి క్రియకు భంగము కలుగునని యట్లు విధింప బడినవి.

మానవులలో ఒకని వర్చస్సు మరియొకని కుండదు. ఒకని బలము మరియొకని కుండదు. ఒకని జీర్ణశక్తి మరియొకని కుండదు. ఒకని తెలివితేటలు మరియొకని కుండవు. అలాగే ఒకని ధాతుశక్తి మరియొకని కుండదు. అందు చేత ఒకని శరీరమందు గలుగు నంత త్వరి తముగను తృప్తికరముగను క్రియా ప్రతి క్రియలు మరియొకనియందు జరుగవు. మాన వుని జీర్ణశక్తిని బట్టి ఆహారమును నిర్ణయించు కొనుచున్నాము గదా. బొత్తుగ జీర్ణశక్తిలేని రోగికి నీటిని చేర్చి ఫలరసములను మాత్రమే యిచ్చుచున్నాము. కొంచెము జీర్ణశక్తి గల వానికి చిక్కని రస మిచ్చెదము. మరియొకనికి ముత్యములతో సహా యిచ్చెదము. ఇంకొక నికి పుచ్చ, దోస, కర్జూర, మామిడి, మొద లగు ఫలముల నిచ్చెదము. ఇంకొకనికి కొబ్బరి, అరటి, మొలకధాన్యములు వగయి రాల నిచ్చుచున్నాము. కాని జీర్ణశక్తిలేని వానికి బలకరమగు కొబ్బరి, అరటి, మొలక ధాన్యముల నిర్ణయించుట తగునా ? మిక్కిలి బలాఢ్యునకు, జీర్ణశక్తిగల వానికి ఫలరసముల నిచ్చిన చాలునా ? జీర్ణశక్తినిబట్టి ఆహార మును నిర్ణయించినట్లు, రోగి, ప్రతిక్రియాశక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును, శీతోష్ణపరిమాణ మును నిర్ణయింపవలెను.

జలచికిత్సయందు పొందదగిన ఫలితములు, మానవునియొక్క క్రియా ప్రతిక్రియలమీద నాధారపడి యున్నవి. ఒక మానవునికి సామాన్య శీతలోదకమునందు అరగంట స్నా నము చేయించిన అతనికి సుఖముగను ఆనంద ముగను నుండును. అనగా నతనికి బలవర్ధక మగును. అట్టి స్నానమే మరియొక బలహీను నకు చేయించినచో, అతనికి చలి గలుగును. సుఖము ఆనందము పొందజాలడు. అనగా నది యతనికి దుర్బలవర్ధకమగును. పై రెండు సంద ర్భములలో జలముయొక్క శీతోష్ణపరిమాణ మును, కాలపరిమితియు సమానమైనపుడు, ఒకనికి బలవర్ధకమగుట యేమి ? రెండవ వానికి కాకపోవుట యేమి ? వారిద్దరియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తియందు భేదముండుటయే దీనికి ముఖ్యకారణము. ఎముకలు, ఏనాదులు మొద లగువారు శీతకాలములో రాత్రులయందు

అతిశీతలమగు మంచులో పరుండి నిద్రించ గలరు. అనగా నా శీతలమువలన గలుగనున్న యపకారము నుండి రక్షించుకొను సామర్థ్యము వారికున్నది. అనగా వారికి "ప్రతిక్రియా శక్తి" విశేషముగ నున్నదని తెలియనగును. అట్టి శీతలమగు మంచులో నవనాగరికులు నిద్రించిన తప్పక జ్వరమో, తలనొప్పియో గలిగి బాధ నొందవలసియుండును. అనగా మనకు పై వారికున్నంత ప్రతిక్రియాశక్తి లేదని గ్రహించవలెను. కాబట్టి మానవులలో నీ ప్రతిక్రియాశక్తి కొందరి కధికముగాను, కొందరికి తక్కువగా నుండును. మనము చికిత్స చేయునది బలహీనులగు రోగులకు గాని, ఆరోగ్యవంతులకు గాదు.

ఇట్టి ప్రకృతి సూత్రముల నాధారము చేసుకొని, శాస్త్రజ్ఞులు రోగి ధాతుశక్తి ననుసరించియు, నీటియొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము ననుసరించియు స్నానకాలములను నిర్ణయించిరి. అతి శీతలోదకస్నానము (32° to 55°) వలన క్రియా ప్రతిక్రియలు అతి వేగముగను మిక్కిలి తీవ్రముగను జరుగుటవలన అట్టి స్నానములు ఒక్క నిమిషముకంటె ఎక్కువ కాలము చేయతగదు. మన ఆంధ్రదేశమందు అతి శీతలోదకము సామాన్యముగ దొరకదు గనుక దాని విషయము మనకు పనిలేదు. శీతలోదకము (55°—65° Cold) నందు అతి శీతలోదకమునందు కంటె కొంచె మాలస్యముగను, తక్కువ తీవ్రముగను ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 5 మొదలు 10 నిమిషములు నిర్ణయించిరి.

ఇట్టి శీతలోదకము కొండ ప్రాంతములయందెక్కువగ నుండును. అట్టి ప్రదేశములందు నివసించువారు 5—10 ని॥ల కంటె ఎక్కువ కాలము చేయతగదు. సామాన్య శీతలోదకము Cool (65°–80°) మనకు అన్ని ప్రాంతములయందు దొరకును. ఈ నీటియందు శీతలోదకమునందుకంటె ఆలస్యముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 10 మొ॥ 15 ని॥ల వరకు చేయవచ్చును. టిపిడ్ నీటియందు (80°-92°) మిక్కిలి ఆలస్యముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 30 మొ॥ 45 ని॥ల వరకు చేయవచ్చును. సమశీతలోదకమందు క్రియా ప్రతిక్రియలు గలుగనే గలుగవు. అందుచే అరగంట మొదలు గంట, రెండుగంటలు, మూడుగంటలు, కొన్ని విషయములలో కొన్ని దినములు ఏకగ్రీవముగ చేయించవచ్చును.

ఉదకమును మట్టిగాబులలోను, కుండలలోను కొన్నిగంటలు నిలువయుంచి స్నానములు చేయమని విధించిరి. నీరెంత చల్లగనున్న నంత శ్రేష్ఠమనిరి. నీరెంత శీతలముగ నున్న నంత త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగునని వారి యుద్దేశ్యము. జలచికిత్స యనగా సునిశితములగు శీతోష్ణములను నీటివలన శరీరమునకు ప్రయోగించి అంతరావయవములకు చైతన్యము గలిగించుట. అట్టి చైతన్యము క్రియా ప్రతిక్రియలవలన గలుగును. అట్టి క్రియాప్రతిక్రియలు నీరెంత శీతలముగనున్న నంతత్వరితముగను, తీవ్రముగను గలుగును. జలచికిత్సయందు ప్రతిక్రియను కల్పించుటయే మన యుద్దేశ్యము గనుకను, నీరెంత చల్లగనున్న నంత త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుకను, నీరెంతచల్లగనున్న నంత తక్కువకాలము స్నానములు చేయనగును.

"The lower the temperature of the water, the shorter should be the application. The best and most durable effects are produced by short cold applications, frequently repeated.

Long cold applications may be too exciting by producing a too strong reaction, or the effect may prove to be sedative or exhausting instead of tonic. This is especially true of emaciated and anemic persons, and those suffering from sclerosis. In emaciated persons the amount of fuel for heat production is diminished, and the amount of oxygen taken into the blood is also below the normal standard; hence the calorific or heat making, powers are deficient and easily exhausted, so that a too prolonged cold application may result in an excessive loss of heat, as indicated by delayed reaction, pro longed chill, or the frequent recurrence of chill or chilliness after the application

In persons suffering from nervous exhaustion, especially, the reaction ability of the nerve centers is speedily exhausted; hence the importance of making cold applications very short in duration."

—From "Rational Hydrotherapy" Pages 345—346.
By J. H Kellogg, M D.

నా కుష్ఠు వ్యాధి

సత్రశాల కృష్ణమూర్తి గుప్త.

నా వయస్సు 29 సంవత్సరములు. నా గ్రామము తిమ్మనగానిపల్లి, హిందూపురంతాలూక. నాకు 5 సంవత్సరములక్రితము అజీర్ణము, మలబద్ధకము, కాళ్లుచేతులు మంటలు, తిమ్మిర్లు, పొడలు వుండినవి. అప్పుడు డాక్టర్లతో పరీక్ష చేయించగా కుష్ఠువ్యాధి యని నిర్ధారణజేసిరి. వారి చెంత కొంతకాలము ఔషధములు, ఇంజక్షనులు తీసుకొంటిని. తాత్కాలికముగా కొంచెము తగ్గినట్లుండి కొద్దికాలమునకే యధాప్రకారమైనది. మరల కొంతకాలము ఔషధముల గైకొంటిని. అప్పటికిమాత్రము కొంచెము గుణము కనబడినట్లుండి, కొద్దికాలమునకే వ్యాధి మరింత తీవ్రరూపము దాల్చినది. మరలమరల వివిధము లగు నౌషధములను సేవించితిని. కాని వ్యాధి నివారణకాదయ్యె. ఇట్లు 5 సంవత్సరములు గడచినవి. చివరకు ప్రాణము విసిగి వ్యాధి నివారణోపాయము గానక జీవితమందు నిరాశ జెందియుండగా నొక రోజున నా యదృష్టవశాత్తు ప్రకృతి పత్రిక చూచుట తటస్థించినది. ఆపత్రికయందే గుంటూరుజిల్లా, రేపల్లితాలూక, మునుల తోటయందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునుగూర్చి విపులముగా తెలియజేయబడియున్నది. వెంటనే బయలుదేరి యా చికిత్సాలయమునకు చేరుకొని ఆశ్రమనియంతలగు శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించి వారి సలహాల ననుసరించి 4 మాసములు నొందితిని. అందు 3 మాసములు తొట్టిస్నానము, యోగచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఆహారచికిత్స నొనరించి తదుపరి 21 రోజులు ఉపవాసచికిత్స నాచరించితిని. నా యిష్టానుసారము లోగడ నేను తీసుకొనుచున్న ఆహారము విసర్జించి యిచ్చట చికిత్స పొందిన ప్రథమ మూడుమాసములు పండ్లు, పాలు మాత్రమే తీసుకొంటిని. ఉదయ సాయంత్రములందు తొట్టిస్నానము చేయుచు స్నానానంతరము ఆసనముల నభ్యసించుచుండెడివాడను. రెండు రోజులకొకసారి ఆదిత్య పేటికయను సూర్యకిరణ యంత్రమందు కాళ్లకు ఎరుపు, బొడ్డునకు నారింజ, తలకు నీలిరంగద్దముల నమర్చిన ఆతపస్నానము చేయుచుంటిని. మరియు రెండు రోజుల కొకసారి మృత్తికాస్నానము కూడా చేయుచుండెడివాడను.

చికిత్స ప్రారంభించిన ప్రథమ మాసములోనే నాజీర్ణశక్తి బాగుపడి మంచి ఆకలి కాసాగినది. మరియు మలబద్ధకము కూడా నిశ్శేషముగా తొలగిపోయినది. తదుపరి క్రమక్రమముగా కాళ్ల మంటలు, పొడలు, తగ్గినవి. ఇట్లు 3 మాసములుగడచినమీదట 21 రోజులు ఉపవాసముంటిని. ఉపవాసకాలమందు నిత్యము 5, 6 మైళ్లు సుఖముగా షికారునకుపోయి వచ్చుచుండెడివాడను.

దీనితో నావ్యాధిలక్షణము లన్నియు పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి ఇప్పుడు నేను మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. శ్రీ యోగిగారి కృపవలన యీ ఘోరమగు దీర్ఘవ్యాధి తొలగిపోయి నాకు సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము, నూతనబలము చేకూరినవి. నిరాశజెందిన నా జీవితమం దిప్పుడు నూతనానురాగ మేర్పడినది. నాకు వ్యాధి నివారణోపాయము చూపిన ప్రకృతి పత్రికవారికి, వివిధచికిత్సలు చేసి మరల నా కారోగ్యభాగ్యము చేకూర్చిన శ్రీ యోగిగారికి నా హృదయపూర్వక వందనముల నర్పించుచు యీ ప్రకృతి ఉద్యమము త్వరలో వ్యాప్తి పొంది దేశీయులనెల్లరను కాపాడగలందులకు పరమేశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇద్దరూ తాగుబోతులే

కోట శ్రీరాములు

[రాముఁడు, శ్యామలరావు, ఆంజనేయులు, సూరి, మూర్తి రైలు ప్రయాణం చేస్తున్నారు. కులాసా ప్రసంగాల్లో మునిగివున్నారు. రైలు చేబ్రోలు స్టేషన్‌లో ఆగింది. ఆ చిన్న పెట్టెలోనే పడి పిచ్చిగాఁడు, యెరికల గురవఁడు, మాలకోటఁడు, యెక్కారు. రైలు సాగింది. శ్యామలరావు యెదురుగ కోటఁడు కూర్చుని దోవలో ఆప్పి, కొండినపెట్టిన చుట్ట తీసి వెలిగించాఁడు. చిన్నయింజను వదిలే బొగ్గు పొగకంటె తీవ్రంగా వదుల్తున్నాఁడు. పెట్టె అంతా పొగ చుట్టేసింది. శ్యామలరావు చుట్టా బీడి త్రాగనివాఁడవటంచేత చుట్టపొగ సహించలేక వాళ్ళమీద లేచాఁడు. అక్కడనుంచి వాదోపవాదాలు తీవ్రరూపం దాలుస్తున్నవి.]

శ్యామ—ఒరే! అబ్బి! నిన్నే!! కాస్త ఆ యింజన్ని ఆపుదూ నీకు పుణ్యమొస్తుంది.

కోటఁడు—ఆ! సరేలెగండి. అయిపోయింది. యిప్పుడే పారేత్తున్నా.

శ్యామ—ఏమయిపోయింది, యింకా 6 అంగుళాలచుట్ట పైగావుంటే! దాన్ని యెన్ని పుక్కరాలసించి కాల్చుకుంటూ వస్తున్నావో యేమిటో! పీనుగుని కాల్చినవాసనకంటె ఘాటుగా వుంది.

కోట—యేందండి అయ్యాగారూ! మీ పక్కవోరు కాల్చే సిగిరెట్టు పొగ మీకు బాగుందిగాముస్నా!

గురవ—వూరుకోవోయ్! అది సీమదేశన్నించి వచ్చింది. దానివాసన నీకేం తెలుసు. అత్తరువాస నేసుద్ది.

సూరి—ఓరీ రాస్కల్, వీడెవడురా! సిగిరెట్ మీద దెబ్బకొడుతున్నాడే.

పిచ్చి—లేదు దొరో! మిమ్మల్ని రాచుకెళితే మాకేం వొరుగుద్ది. యెట్లాగూ మేము అచ్చరముక్కలు రాని పసరాలమేగా.

శ్యామ—సరేనోయ్. నే చెప్పేది, మనిషికి జ్ఞానముండాలి. యేమయితేనేం ఆచుట్ట ఆర్పేడేమో చూచావా,

కోట—యేమండీ బాబూ! పట్టున నాలుగు గుక్కలన్నా తాగందే, పారెయ్యి పారెయ్యమంటూ వేధిస్తున్నారూ.

ఆంజనేయులు—పారెయ్యకు నాయనా, పారెయ్యకు. పొగాకుబిల్లు అమలులోనికి వచ్చి పడుతోందిట. అప్పుడు ధారాళంగా చుట్టలూ పొగాకు కళ్ళ పడుతుందో లేదో! పొగాకుయీనెలు క్రింద పారేశావేమిటి? వుంచుకో, నోట్లో నానేసుకోవచ్చుగా!

గుర—అయ్యా! మాకు నాలీసులేదు లెగండి. సర్కారోరు పువ్యాకుమీద పన్నేశారని మాకూ తెలిసింది. బిల్లొస్తే 3, 4 డబ్బులెట్టి శిగిరెట్టు పెట్టెలు కొని కాల్చే తమంటారు యిబ్బంది పడతారుగాని మాకేం? ఒక్క పాయి చీల్చి రావాకో మరాకో చుట్టుకున్నామంటే, 2 రోజులు కాల్చుకుంటాం. తమకు సీమనుంచో యెక్కడనుంచో రావాలాయె. మాకు తోటల్లో పండుద్ది. మాకేం నష్టం? బిల్లువల్ల మీవటారికే కష్టం.

శ్యామ—అయితే అంత సంకటమొస్తే పొగ తాగటం మానెయ్యలేక నీతో టచుట్టూ తిరుగుతారనేనా నీ యభిప్రాయం.

కోటడు—మానేత్తారు దొరో! చేతులో తడి లేకపోతే. మా చిన్న కరణంగారికి డబ్బా శిగిరెట్టేగాని నచ్చేదిగాదంట. నెల మొత్తానికి 30రూపాయిలు శిగిరెట్లువాడక మయేదంట. అగ్గోరమంతా తాకట్టుపడిం తర్వాత చిన్న బీడీలు ఆర్పి ఆర్పి కాలుత్తుండాడు

ఆంజ—మీగూడాల్లో ఆడవాళ్లుపిల్లలుగూడా కాలుస్తారుగా! చాలాభాగం మా జాతుల్లోకూడా వుందనే.

కోట—తమకుమల్లే రోజుకు అణా, బేడా, కాదులెగండి. ఒకపాయిచుట్ట చుట్టామంటే యిందా కారు. కలవిచ్చినట్లుగా రోజున్నర కాలుస్తాం. అయితే పీనుగుల్ని కాల్చిన వాస నేసుద్దేమో! నా పాణం పోయినా సరే, శిగరెట్టుకాల్చ బుద్దికాదు దొరో.

సూరి—అది నీతక్కువహాండ్ చుట్టకంటె ఘాటుగా వుండదు కాదూ! అందుకోసమని.

కోటడు—తమరనేం దేదోగానీ మా పిల్లెంకడు యుద్ధంలోకెళ్ళి, రంగం, గింగం, మోసేను తిరిగొచ్చాడు. ఆడు చెప్పాడుగందా, పువ్వాకు కంపినీలున్న దొరలంతా రోడ్ల మీదకాల్చి పారేసిన చుట్టపీకెల్ని కూడిచ్చి యేరించుతారంట. అయ్యో అరకుల్లోయేసి బాగుచేసి డబ్బా శిగిరెట్లుగా పంపుతారో యేందో పాడు.

ఆంజ—సరేగానీ మీరు పండించటం తగ్గిస్తే కాల్చటం తగ్గుతుందోయ్. యెల్లాగూ అంతే జరుగుతుందిలే యీ బిల్లుతో.

పిచ్చి—యేమొస్తేనేం? పెద్దదొరలు ఆపరు లెగండి. మా పెద్దదొరగారింటో వారానికి కట్టెడు పువ్వాకు కాలాలిసిందే. మా పెద్దదొరకు శేరున్నరపట్టే ముక్కుపొడుం బుర్ర యెప్పుడు నిండుండాలిసిందే. చిన్న దొరలకు చుట్టలు తీయకుండా వుండాలి. ఇంకా బోడెమ్మగారుకూడా పొడుం పీలుత్తారంట, మా ఆడోళ్ళు చెప్పారు. ఈ చిత్రం చూశారూ. మావూరి సోమయాజులుగారు మా మండికాడి కొచ్చి ఫస్టుక్లాస్ మా బాగైన పుగాకు తునకలియ్యమని తీసుకెళ్ళి పొడుం చేసుకుని యేందో నసుక్కుంటూ పొడుం దమ్మేత్తారు. పైగా మాకరణంగారి కోమటాళ్లు చుట్టపీకెలు కాల్సే చండాలముండాకొడుకులంటాడు. మాకు నవ్వొస్తుద్ది సదువుకున్నవాడేమరి. ఆరుచుట్టలు ముట్టిత్తుంటే యీరుకాల్చిన బూడిద పీలుత్తుండారు. ఆరు యెక్కడ మడితే అక్కడ వుమ్మేత్తారంట. సోమయాజులుగారి ముక్కెంట యెప్పుడూ వూటకారుతునే వుంటుంది.

సూరి—అలాగే యిందాక వాడు కూసినకూతేమిటిరా. యెంగిలి చుట్టపీకెలు పైకిపోయి శిగిరెట్లుగా మారివస్తాయా. అంటే మేము యెంగిలిచుట్టలు కాల్చేవాళ్ళ మనేగా! జాగ్రత్త! తాగుమోతు మాటలు మాట్లాడక. మనిషినిచూచి మాట్లాడు.

గురవ—ఔను సామీ మేము తాగకుండా మాట్లాడినా సరే, మావి తాగుమోతు మాటలకిందే వస్తయి లెగండి. నిజంగా నేను సీతికి నిలబడి కల్లువాసన చూసి మొన్న యేరువాకకి 3 సంవత్సరాలయింది. అయినా నేను తాగుమోతోడినే.

శ్యామ—అంత నీతి యేమొచ్చింది నాయనా!

గురవ—ఊఁ కొట్టండి చెపుతా. మాఅప్పిగాడూ నేనూ ఈతకల్లుచ్చుకుందారని మునసబ్బుగారి పాటిమీంది కెళ్లాముండీ-గవళ్లాయన యింకా లొట్టె లొడవటానికి రాకపోతే చెట్టుకింద కూచున్నాం. మునసబ్బుగోరి పాలేరు శైంబుటికి కూకుని యెల్లాడు. పాడుకాకి అందుట్లో ముక్కెట్టి రివ్వున ఈతచెట్టుమీంది కెగిరి లొట్టిలో ముక్కెట్టింది. తరవాత గవళ్లాయనొచ్చి లొట్టె దింపాడు. ఇట్టా సూద్దుంగదా కల్లుమీంద అశుద్దం తేలవుంది. గవళ్లాయిన మాత్రిం యిది తాటిదువ్వని చెప్పి గిలకొట్టి తాగండిరా ముండాకొడుకుల్లాలా అన్నాడుగాని, అది మేము కళ్ళారా చూశామాయె. ఇంకా జన్మలో తాగొద్దని ఒట్టుపెట్టుకుపోయాం. ఇంతవరకు మాట తప్పలా.

ఆంజ—కల్లుమానేశి సారాలోపడ్డారు గాదూ?

కోట—ఆ పిచ్చలవిడి తాగుమోతుతనం బస్తీల్లోనే యెక్కువగాని మాపల్లెల్లో చాలా తక్కువ. పండుగ పబ్బాల్లోను పదియిరవై రోజులకొకమాలి పుచ్చుకుంటాం గాని బస్తీల్లో వోరు పతినిత్తం తాగాలిసిందే బత్తీల్లో కాపీదుకాణాలలాగా కల్లుదుకాణాలుంటాయి. యేదికావలసినోరది తాగుతుంటారు. గొప్పోరి యిళ్ళల్లో మరీ యెక్కువ లెగండీ! చీమసరుకేగాని పనికి రాదంట. ఆడోరుకూడా; యేందో పాడుకలిగ్గం!

రాములు—నిజమే, అతడు చెప్పేదంతా సత్యమే! విన్నారా? ఒకపర్యాయం మాటా మాటావచ్చి యీ క్షణంనుంచి కాఫీ, టీ, బీడీ, కిల్లీ ముట్టుకోకూడదని నాస్నేహితుడు నేనూ పంతం వేసుకున్నాం. యెవరు ముందుగా ఈ నాల్గింటిలో దేనినయినా ముట్టుకుంటే రెండవవారికి పదిరూపాయలు జరిమానా యిచ్చుకోవలసి వస్తుందని ఖరారుకూడా చేసుకున్నాం. ఇది పదిమంది స్నేహితులముందు కూడా జరిగింది. నాసంగతి మీరెరుగుదురు కదా! ఉదయం నుంచి అస్తమానంవరకు కనీసం 15సార్లయినా టీతాగి కిల్లీ బీడీ కాల్చాలిగదా! ఆయనా నాబోటివాడే. ఇంకా చూచుకోండి. ఈ నియమాన్ని ఉదయం 8గం॥ నుంచిసాయంత్రం 4గం॥ వరకూ నడిపేటప్పటికి ఒక యుగంగా తోచి తలనొప్పి, ముచ్చమటలు ఒకటేమిటి, అయోమయపు స్థితి చెప్పలేను. ఆయనా అంతేపాపం. చివరకు మేము రాజీచేసుకు టీ తాగి కిల్లీవేసి బీడీ కాల్చిన తరువాత ప్రాణ మొచ్చింది. ఇంతకూ చెప్పేదేమిటంటే నీతికి నిలబడటానికి జాతిగానీ విద్యగానీ ప్రధానం గాదు. నిజంగా వాడు కల్లు మానాడంటే వందనీయుడే. యేదీ మనం టీ తాగటం ఆపగలుగుతా మేమో చూద్దాం. రోజుకు వాటివల్ల యెంత ఖర్చో వేయండి. మానలేం. మనజన్మలోపట్టుదలలుకూడాయింతే.

శ్యామ—అవునులే పూరుకోవయ్యా! నువ్వు చెప్పేది సత్యమే. ఆ గొడవంతా యిప్పుడేనా యేమిటి? కాకపోయినా నీకు పొరుగింటి పుల్లకూర రుచిలెద్దూ! వాడు అతితెలివిపోతూ మననిఫూల్సుచేసి మాట్లాడుతుంటే వాళ్లని సపోర్టుచేస్తున్నా? చాల్లెండి రాములుగారూ! మీ పనులు మీకే బాగుంటవి గాబోలండీ!

రాము— వుండండి కోపంచేయకండీ సార్! టీ తాగివచ్చి వాళ్ళ యిదేమిటో కనుక్కుందాంలెండి! ఆంజనేయులుగారూ! పెట్టె కూడా సరీగ్గా రిస్టు కెంటుముందే నిలిచింది కూడా. మూర్తిగారు మంచి నిద్దర్లో వున్నారు.

*   *   *   *

రాములు—ఇదిగో అబ్బీ! నువ్వు చెప్పేవన్నీ బాగానే వున్నాయిగాని అందరిని నిందించినట్లు మాట్లాడుతున్నావు. అది బాగాలేదు.

కోటడు—అయ్యగారూ! ఆరినేదయినా అన్నట్టుంటే సిచ్చ చెప్పండి పడతాం

రాము— కల్లు తాగకుండా నిలబడ్డ నీ నీతికి చాల సంతోషంగా వుందయ్యా.

సూరి—అవన్నీ తాగుమోతు మాటలేనండి. అప్పుడే నమ్మారేమిటి? తెల్లగుర్రాన్నెక్కి మాట్లాడుతుంటే.

గురవ—ఇదిగోనయ్యో! ఆరెట్టా మాట్టాడుతున్నారు. నువ్వెట్టా మాట్టాడుతున్నా. పద్దాకా తాగుమోతంటే నీ మర్యాద దక్కదు. మేము తెల్లగుర్రాన్నెక్కితే నువ్వు కాపీగాడిద నెక్కావుగా.

సూరి—ఛా! గాడిదా! నోరుముయ్యి. జాగ్రత్తగా మాట్లాడు.

గురవ—ఛా అంటే ఛీ అంటాం. తాగనోడిని బట్టుకు తాగుమోతంటావయ్యా? పైగా మీదికొత్తుండా. యీ పాలికి యే రెండు సార్లో కాపీ తాగుంటావు. మేము తాగుమోతులమా? మీరు తాగుమోతులా? కల్లుకొట్లు మూసేస్తే తాగుమోతులు మీలో మిగుల్తారో, మాలో మిగుల్తారో చెప్పండి. గవర్నమెంటోరు కల్లుకొట్లు మూసెయ్యాలని మీటింగు చేస్తారుగాని కాపీకొట్లు మూసేత్తే సగం దరిద్రం, రోగాలు పోతాయి. బస్తీలో యెంత బీదోడయినా అణా తెచ్చుకుని కాపీ తాగాలిసిందే. లేకపోతే ఆడికి పరువు లేదంట. నిజంగా కాపీ తాగుమోతు లెక్కువో, కల్లు తాగుమోతులెక్కువో లెక్కెయ్యండి. నూటికి నూరు కాపీ తాగుమోతులే. మాకొక డాకుదొర చెప్పాడు గందా! ఆకలిగాంది యేందీ తాగకోడదంట. తాగే పక్షంలో కాఫీకంటె కల్లే మంచిదంట. యింకా చెప్పు. నోటికొచ్చినట్టు చెప్తుతా అసలు కాంగ్రెసోరె కాపీ తాగుమోతులు. కాకమోతే కాపీకొట్లెందుకు మూయించరూ.

సూరి—ఛీ! దొంగముండాకొడకా! కాంగ్రెసుని తిడుతున్నా. అంజీ! పిలవరా పోలీసును.

కోటడు—వూరుకోవయ్యా! నీడబాయింపులికి యెవరూ బెదరరు. నే నన్నదాంట్లో తప్పేందో సెప్పు.

రాములు—ఆగండి. విన్నారా! పోట్లాటమంచిది కాదు. నిజానికి అందరం తాగుమోతులమే. మేము టీ త్రాగుమోతులమయితే మీరు తాడీ (కల్లు) త్రాగుమోతులు. రెండూ దేహానికి అనవసరమయిన ఉద్రేక పదార్థాలే. ప్రతివారు చెప్పిన మంచినీ గ్రహించాలిసిందే. ఇంకా వూరుకోండీ శ్యామలరావుగారు! స్టేషన్ కూడావచ్చింది. ఆంజనేయులుగారు! మూర్తిగారిని లేపండి.

కోట—అయ్యా శలవండి.

(ఇంతలో రైలు బెజవాడ స్టేషన్లో ఆగింది)
అందరూ సుహృదయాలతో దిగిపోయారు.

ప్రకృతిబోధ

బాలకవి అల్లమరాజు బ్రహ్మానందము
కవికుమారాశ్రమము

(సృష్టి)

ఆకసము, గాలి, తేజంబు నప్పు ధరణి
తనర సృష్టించి వాని యాధారమునను
మత్స్య కూర్మ కోలం బగుగ్రామచర మనుజ
నాగకీటక క్రిమి ఖగనాయకాది
ప్రాణివర్గంబు వాని కవసరమైన
జలధి భూమిజ పర్వత బిల లతాళి
ప్రేమమీరంగ నిర్మించి వింతవాడమ
ధరణిలో ధాతుచయము వార్ధి రతనములు
తేజమున గాలియందున దివ్యశక్తి
సర్వహేతువుగా నాకసంబు నిలిపి
పూలనందము, గంధము పొసగఁజేసి
పండ్లరుచియు గుణంబును బరగఁజేసి
పంచభూతాలఁ బెద్దగా బ్రాణికోటి
జీవులందు మిన్నగ బుద్ధి జీవసమితి
బుద్ధి జీవులందు నరుని పుంగవునిగ
నరులలోన గుణము ప్రధానంబుగాగ
గుణులకు పరంబొకం డుండ ననువుగాగ
సకల సదుపాయములఁగూర్చి సాకఁ గర్త
స్వీయ సృష్టి విలోకించి చింతసేయ
నీట క్రిములను దినుచుండె నెలమి గప్ప .
కప్పలను మ్రింగుచుండె నాగనివహంబు
వాని భక్షింపుచుండెను వనమృగములు
హరిణులను బట్టుచుండెను హరిగణంబు
హరిని వంచించుచుండె ధైర్యమున జనుఁడు
జనుని వశ్యునిగా జేసుకొనెను వనిత
కాన స్త్రీజాతి సృష్టికి గారణముగఁ
దలచి యామెకుఁ దచ్ఛక్తి కలుగఁజేసె
నామె శాంతంబు, క్రోధంబు నాశ సీవి
దపము ధైర్యంబు, కామంబు దమము శమము
కరుణ దుఃఖంబు కష్టంబు కలిమి లేమి
మంచిచెడ్డయు, రోషంబు వంచనయును
మొదలుగా గల్గు గుణముల బుట్టజేయ
నవ్వి తిలకించి విలపించి నవ్వి వేగ
మరల వేరొక్క లోక నిర్మాణమునకొ
చనువు కల్పించి శీఘ్రంబు మనుచుకొరకు
యెందుకో పోయె దెసలంటి యెటుకలేక
మానవాకృతిఁ గాంచిన మాన్యులార!
ప్రకృతిబోధ ప్రబోధనాపటిమ దెలిసి
దేవదేవుని ధ్యానించి తెలివి గనుడు॥

—: ఓం తత్ సత్ :—

కృతజ్ఞత

యక్షగానముగా రచింపబడి పాడుకొనుట కనువై ముముక్షువులకు ఎక్కువ ఉపయుక్తమైన గ్రంథము "శ్రీమద్భగవద్గీతాసారము"ను శ్రీ మవ్వారి రామకృష్ణారావు బి. ఏ గారు మా ప్రకృతికి విరాళముగా 50 కాపీలనిచ్చి మా కృతజ్ఞతకు పాత్రులైరి. గ్రంథము వెల 0-6-0. గ్రంథకర్త తూము రామదాసుగారు. కావలసినవారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టునకు వ్రాసిన బడయగలరు.

సంపాదకుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సంవత్సరం ఆగస్టునెల లెక్కలు

జమలు.		ఖర్చులు.	
వెనుకటినెల నిలువ	49- 6-5	భరణములు	
ప్రకృతి పత్రిక	158-15-9	ప్రకృతి పోస్టేజి	
పుస్తకములు	27- 8-6	పుస్తకముల పోస్టేజి	
ప్రకృతి స్టోర్సు	2- 8-0	ఇండ్ల మరమ్మతులు	
ఇంటి అద్దెలు	10- 0.0	ఇండ్ల పన్నులు	
జనరల్ పోస్టేజి	0- 8-0	జనరల్ పోస్టేజి	
అడ్వాన్సులు	25- 0-0	బాకీలు తీర్చినవి	
వార్షికోత్సవములు	15- 0-0	బాకీలు ఇచ్చినవి	
		వార్షికోత్సవములు	
		ఫర్నిచరు	
		స్టేషనరీ	
		మిసలేనియసు	
		సాదరు	
		నౌకర్లు	
		నిలువ రొక్కము	
	288-14-8		288-14-8

కొ॥ ఆదినారాయణశ మేనేజరు.

1939 సం॥రం సెప్టెంబరునెల లెక్కలు

జమలు.		ఖర్చు	
వెనుకటినెల నిలువ	45-10-1	భరణములు	
ప్రకృతిపత్రిక	22- 6-0	ప్రకృతిపోస్టేజి	
పుస్తకములు	32 2-9	పుస్తకములు	
ప్రకృతిస్టోర్సు	5- 0-0	జనరలు పోస్టేజీ	
ఇంటిఅద్దెలు	14- 0-0	స్టేషనరీ	
అడ్వరటైజుమెంట్లు	5-12-0	మిసలేనియసు	
అప్పుల వసూళ్ళు	22- 5-3	అడ్వరటైజుమెంట్లు	
అచ్చుపని	26-12-0	నౌకర్లు	
పోస్టలు సేవింగ్సుబ్యాంకునుండి	78- 0-0	అచ్చుపని	
		వార్షికోత్సవములు	
		సాదరు	
		బాకీలుతీర్చినది	
		నిలువరొక్కము	
	252- 0-1		252- 0-1

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక పరిస్థితులలో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక సౌఖ్య సుఖముల కొఱకు [illegible] దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక విశదీకరించును.

మందులు, ఇంజెక్షనులు అవసరము లేకుండా ఆహారమాత్రము, [illegible], [illegible], [illegible] మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులను కూడ [illegible], సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, [illegible], బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, [illegible] మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను [illegible]. సం॥ చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
Dr. D. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	8 0	8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	0 0	8 0
వర్ణచికిత్స	6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	5 0	4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	6 0	4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	3 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	2 0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	1 0
ఆహారసమ్మేళనపుగోల	0 2 0	1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	1 0
భోజన విధానము	0 2 0	2 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	3 0
అనుభవానందము	0 12 0	8 0
మహారోగము	0 8 0	6 0
పొగచుట్ట – ముక్కు-పొడుం	0 4 0	3 0
కలుముంత – సారాపీపా	4 0	3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	2 0

	వెల ఇతరుల	వెల చందాదార్లకు
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథము

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	7 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	4 0
బాలక్రీడలు	3 0	3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	4 0	3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	3 0	2 0
దీర్ఘాయుష్షు	0 6	0 6
సుఖప్రసవము	0 6	0 6

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 0 6	0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	0 0
దీర్ఘరోగిచికిత్సాసారము	1 8 0	8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జసుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు— మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

విజ్ఞాపనము

ఈ సంచికతో అయిపోయినది

తమ చందా గడువు ఈ నెలాఖరుతో [illegible] తీరిపోయినది.

ఈ నెలాఖరులోపున తమ చందా పంపని యెడల రాబోవు నెల 1వ తేదీన తమకు సంవత్సర చందాకు పత్రిక వి. పి. గా పంపుచున్నాము.

తప్పక స్వీకరించ ప్రార్థన.

తమకు యీ పత్రిక [illegible] అక్కరలేని యెడల ఆ సంగతిని మాకు ఈ నెలాఖరులోగా తెలియజేసిన [illegible] మాకు వి. పి. ఖర్చులు తప్పును.

పత్రికా కార్యాలయము ఇట్లు
[illegible] తేది.

విధేయుడు,
అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య.

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21 బెజవాడ డిశంబరు 1939 సంచిక 12

ఆరోగ్య గోష్ఠి

డా॥ పుచ్చా
సంపాదకుడు

మా సంకల్పము

ఈ సంచికతో 21వ సంపుటము పూర్తియైనది. ఇంతవరకును చందా దారులుగాను, వ్యాసలేఖకులుగాను, అభిమానులుగాను ఉండియు, ఉచితముగా ప్రకృతి పత్రికను చదివియు ఉద్యమాభివృద్ధికి తోడుపడిన మీ కెల్లరకును మా హృదయపూర్వక మగు వందనములు.

ముందు పత్రికను నడుపు విషయమై తలంచుకొని నప్పుడు భీతి కలుగుచున్నది. ఇంకా యుద్ధము బాగా సాగనేలేదు. సైనికులు చెడ్డీలు కట్టనేలేదు. అప్పుడే యుద్ధబీభత్సము దృగ్గోచర మగుచున్నది. ముద్రణమునకు సంబంధించిన పదార్థములు ప్రియమగుటయే గాక పరికరములకు లేమిడి గూడా సంభవించునేమో యను భయము గలుగుచున్నది.

అన్ని పత్రికలూ పేజీలు తగ్గించి యెలాగో జీవితము సాగించుటకు గింజుకొనుచున్నవి. విశేషప్రచారము గల బొంబాయి క్రానికల్ 70 పేజీలనుండి 32 పేజీలలోకి దిగిందంటే అల్పప్రచారము గల మేము యెక్కడికి దిగాలో ఊహించలేకుండా ఉన్నాము.

అయినప్పటికీ మేము పేజీలు తగ్గించదలంచుకో లేదు. విషయ నివేదనములో గాని, సౌష్ఠవములోగాని పత్రిక యేవిధమునకు యిది వరకు కన్న తగ్గిపోదని మనవిచేయుచున్నాము. ప్రతినెలలోను ఒక్కొక్క రోగాన్ని గురించి విశిష్టత గల వ్యాస ముండును. మిథునశాస్త్రమునకు సంబంధించిన వ్యాసముగూడ ఒకటి యుండును. గ్రంథములు అన్నీ మాని, ఒక్క స్త్రీయచరిత్రలో శేషించిన భాగము మాత్రమే ప్రచురించెదము. ఇదివరకు సంపుటముల కన్న ముందు సంపుటము బాగా ఉండునని మాత్రము మీరు గ్రహింప గోరెదము. ఇప్పుడు మిమ్ము లను అర్థించే దేమంటే:—

మీ రందరును చందాదారులుగా ఉంటుట; సాయశక్తులను వినియోగించి సాధ్యమైనంత మంది క్రొత్తచందాదారులను చేర్చి మాకు తోడుపడుట.

టీకాల పీడ

వేరొకచో టీకాల పీడకు సంబంధించిన నిజమైన విషయము కోట శ్రీరాములుగారు నివేదించినారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లా క్రొత్తపేట మాజిస్ట్రేటుగారు తమ పిల్లలకు టీకాలు వేయించుకో లేదనే నేరానికి పలివెల గ్రామ కాంగ్రెసు సంఘ కార్యదర్శిగారైన దేవులపల్లి అప్పారావుగారికి 3 దినములు ప్రభుత్వమువారి ఆతిథ్యము లభింపజేసి రని

వినుటకు సంతసించుచున్నాము. ఎంతో మందికి తమ బిడ్డల ప్రాణములకంటె, ప్రభుత్వము వారు విధించే పావలా, అర్ధా, జరిమానాలే ఎక్కువ విలువగలవిగా దోచుట గలదు. ఈ పరిస్థితులలో తమ బిడ్డల ప్రాణసంరక్షణ కొరకై, ధైర్యముచేసి ఒక దెబ్బకు నిలువబడి ప్రభుత్వమువారి ఆతిధ్యమును స్వీకరించిన మిత్రులు అప్పారావు గారికి మా అభినందనములు అందజేస్తున్నాము.

కరాచి హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయులుగా నున్న ప్రేమ్‌లాల్ నారాయణగారు తమ బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుకొనుటకు నిరాకరించినందుకు వరుస వరుసగా కేసులుపెట్టి శిక్షలు వేయుటకు ఆరోగ్యశాఖవారు స్థిర సంకల్పులైరి. అప్పుడు ప్రేమ్‌లాల్‌గారు లండన్‌లోని టీకాల వ్యతిరేక సంఘము వారికి తమ ఇబ్బందులను తెలియజేసికొనిరి. టీకాలవ్యతిరేకసంఘ కార్యదర్శిని మిస్. లీలోట్, ఇండియా కార్యదర్శికి, వైస్రాయికి, బొంబాయిగవర్నరు, బొంబాయి హెల్తు డిపార్టుమెంటువారికి విషయాలను వివరించుచూ అర్జీలు పంపిరి. తరువాత కరాచి మ్యునిసిపాలిటివారు తమ చర్యను స్వయముగానే ఉపసంహరించుకొనినట్లు బొంబాయి ప్రభుత్వము వారు కార్యదర్శినికి తెలియచేసిరి.

కనుక మనము గూడా ప్రతిటీకాల కేసులోను ప్రభుత్వమువారిని కదలించుచుండిన యెడల, యీ బూటకపు విశ్వాసతీర్మానము, ఉపయోగకరమైన ఫలవంతమైన తీర్మానముగా మారగలదని భావింపవలసివచ్చినది. ఇదివరకు వలె మనము మౌనముగా కూర్చుండనక్కరలేదనియు, తగిన ఆందోళన చేస్తూనే ఉండవలెననియు తేలినది.

కనుక తెలుగు దేశములో టీకాల పీడకు గురియైన వారు కృష్ణాజిల్లా అంగలూరులోని టీకాలవ్యతిరేకసంఘ కార్యదర్శిగారికి తెలియచేయ గోరుచున్నాము.

డా. కే. యల్. శర్మగారి 61 వ జన్మదినోత్సవము

డా॥ శర్మా. కే. లక్ష్మణ్, బి. ఎ., బి. ఎల్; ఎన్. డి. గారి 61 వ జన్మదినోత్సవము పుదుక్కోటయందలి ప్రకృతివైద్య సంఘమువారిచే 19-12-39 తేదీన జరుపుటకు నిశ్చయింపబడినది.

అందుకు సంబంధించిన ఆహ్వానము వేరొకచో ముద్రింపబడినది. అదే సమయములో, శర్మాగారు అరవదేశములో, ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయము జరుపగలుగుటకు, అవసరమైన ధనము గూడ, వారి మిత్రులు సేకరించి, శ్రీవారికి సమర్పింప నిశ్చయించిరి.

ఇది అత్యంత ముదావహమైన విషయము. శ్రీశర్మగారికి ప్రకృతిమాత దీర్ఘాయురారోగ్యముల నొసంగుగాక యని కోరెదము. మన దేశములోగూడా డా॥ దువ్వూరు వీరభద్రయ్యగారు, బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాల రావుగారు, పువ్వాడ పేరాజుగారు, బొడ్డుపల్లి నరసింహముగారు, రావుల గోపాల కృష్ణయ్యగారు, గుడిపల్లి శేషయ్యగారు ప్రభృతులు షష్టిపూర్తి అయినవారున్నారు. వారందరిని గూడా గౌరవించుట తెలుగు దేశముయొక్క విధి. వారెల్లరును తాముచేసిన పనిని ఆంధ్రదేశము ఆదరించిన విధమును జూచి ఆనందింపగలరు. ఆంధ్రులుగూడా ఆ పెద్దలు తెలుగుదేశమునకు నిరాడంబముగను, నిష్కామముగను, జేసిన సేవను గౌరవించి యువకులకు ఉత్సాహము గలిగింపవలసియున్నది.

టీకాలు

1 మశూచీమారి సంవత్సరంలో ఎప్పుడైనా దర్శన మిస్తుందో లేదో గాని,

2 టీకాలమారి సంవత్సరమంతా ప్రజల్లో తాండవ మాడుతోంది.

3 మశూచీమారికి మారణోపాయా లున్నవి గాని,

4 టీకాలమారికి ఆత్మబలి తప్ప వేరుమార్గం యింతవరకు లేనట్లు నిర్ధార ణయింది.

5 మశూచి వస్తే దేహంలోనున్న పూర్వరోగాలు హరిస్తవిగాని టీకాలువేసి తెప్పించే మశూచివల్ల కొత్తరోగాలు సంక్రమిస్తవి.

6 టీకాలు వేసుకోటానికి వేసుకోపోవటానికి ప్రజకే అధికారం వదలుతూ విశ్వాసపు క్లాజు యిచ్చారని ప్రజల్లో గలిగిన అభిప్రాయం దురభిప్రాయం, యథార్థంగాను.

7 ఆరోగ్యంమీద దాడి మాన శీలముల మీద దాడి వంటిది.

8 శాసనసభలో గోల అడవిగోలయింది.

9 టీకాలనిర్బంధం తొలగించాలని కంకణం కట్టుకున్న శాసనసభ్యులకు మేలుకొలుపు.

10 రాజా మంత్రి విశ్వాసపుక్లాజంటూ పెట్టి పూర్వపు నిర్బంధటీకాల చట్టాన్ని దిట్ట పరచాడని గ్రహించాలి.

11 చట్ట బహిష్కారమో - సభాబహిష్కారమో - ప్రత్యుత్తరం

12 గాంధీమహాత్ముడు వైద్యుడా? ఆరోగ్యము మీద వ్రాయడానికి నియంతా? ప్రజలను నడపటానికి టీకాల నిర్బంధవిషయంలో రాజామంత్రి కేం చెప్పాడు,

13 టీకాల వ్యతిరేకసంఘం యేం చేస్తుంది?

కోట శ్రీరాములు

కథ

ఏయే కారణాలచేత నయితేనేం ఎందుచేతనయితేనేం ది 23-9-39 తేదీన అరండల్ సత్రంలో 1 సం॥ వయస్సుగలిగిన మా శ్రీకృష్ణశాస్త్రికి టీకాలు వేయించుటకు వెళ్ళవలసినదిగా నోటీసు జారీ జేయుటకు వాక్సినేటరుగారే (జవానుగాడు) మాయింటికొచ్చారు. మాపిల్లలకు టీకాలువేస్తే జబ్బుచేస్తుంది. మాఅక్కర లేదు వెళ్ళండంటోంది నాభార్య కారణమేమిటన్నాడు. మేము ప్రకృతివైద్యంచేసుకుంటామంటోంది. అంటే యేమిటన్నాడు. అదేమిటో వారొచ్చింతరువాత కనుక్కోండంటోంది. అతడేమిటో ఆలోచిస్తూ దిగాలుబడి నిలుచున్నాడు ఇంతలో బజారునుంచి వచ్చా. రోజూ ఒకే ఆఫీసులో తిరుగుతూ వుండేవాళ్ళం కాబట్టి నవ్వుతూ యీ నోటీ సేమిటో చూస్తారా అన్నాడు. తీసుకున్నట్టు సంతకం చేస్తా కల మియ్యమన్నా. మీరు యగ్జంప్షనుకు వ్రాసుకోండి, లేకపోతే ప్రాసిక్యూషన్ పెట్టాలిసి వస్తుంది. హెల్తాఫీసరు సంగతి మీకు తెలుసు గదా అన్నాడు. సరే నని చెప్పి పంపించా.

11 గంటలకు మ్యునిసిల్ ఆఫీసులో యాక్టు తిరగేశా. కొత్త ఆక్టు ప్రకారం 76 (3) A సెక్షన్ క్రింద ప్రత్యేక అధికార మివ్వబడిన (Specially empowered Magistrate) మేజిస్ట్రేటువద్ద టీకాలు వేయుటనుండి మినహాయింపు (Exemption) పొందబడవలెనని యున్నది. అట్టి అధికారము పొందిన మేజస్ట్రేటు లెవరున్నారని 3 రోజులు దరియాప్తు చేశా. మేజస్ట్రేటుకు అట్టి అధికారా లిస్తూ నోటిఫికేషన్ లేదన్నారు. పైగా యాక్టులో

యీ భాగం అమలులోకూడా వుంది సరే యేం జరుగుతుందో చూద్దామని హెల్తాఫీసరు గారికే నా బిడ్డకు టీకాలు లేకుండా చేయవలసిందని పెటీషను పెట్టా. అందులోని సారాంశము ఇది. "అయ్యా! శ్రీ కృష్ణశాస్త్రి యను పేరుగల నాబిడ్డను అరండల్ సత్రంలో టీకాలు వేయించుకు పోవలసినదిగా నోటీసు యిచ్చి వున్నారు. ఈ సందర్భములో నా మనవి విన్నగోరు చున్నాను. నేను అన్ని మందు వైద్యములయందు యినాక్యులేషనుల యందు నమ్మకము లేనివాడను. ఆహార నియమము మొదలగు వాటితో రోగనివారణ చేసికొను ప్రకృతి సాధకుడను. షుమారు 8 సం॥ నుండి యీ సిద్ధాంతమును నమ్మి నడచుకొనుచున్నాము. అట్టి నా కుటుంబమునకు మీ టీకాల చీము రక్తములో చొప్పించినచో ప్రాణహాని తప్పక కలిగించు నని భయోత్పాతముతో నున్నాను. గాన యీ విషయములో తమరు ఆలోచించి నాకు టీకాల బెడద లేకుండా చేయించ గలందులకు ప్రార్థించుచున్నాను మీరు నామీదనున్నా నాకుటుంబము మీదనున్నా ఎట్టి నియమాలను అనగా (Isolation) ప్రత్యేక నివాసం ఏర్పరచినను నడచు కొనుటకు సంసిద్ధుడ నయి వున్నాను."

ఈ పిటీషను సరాసరి హెల్తాఫీసరుగారి చేతికిచ్చా. సాధారణంగా టీకాలసంబంధ మయిన పిటీషను వచ్చిందంటే టీకాలు వేసుకు నేందుకు టయిము యిప్పించమనో-పిల్లజబ్బుగావుందనో, ఫీజు కడుతున్నాం యింటికి వచ్చి వేయమనో వుంటుందిగాని యిట్లాంటి పిటీషనులు వచ్చి వుండవు. మాకు టీకాలు వద్దని కద్దని ఎవరూ హెల్తాఫీసరుకు పిటీషను పెట్టరు. చాలవరకు వాక్సినేటరుతోనే పరిష్కారం చేసుకుంటారు. హెల్తాఫీసరుగారు నా పిటీషను చూస్తూనే యే ప్రాంతం మీదన్నారు గుడివాడన్నా. టీకాల మీద యింతేస్పృహ సహించాలేమండీఅన్నారు. చిత్రం, కాగితాలు పిటీషనులో మనవి చేసుకున్నానన్నా. మీకు యీటీకాల వ్యతిరేకత్వపు రికార్డులు కావాలంటే బందరులో యెవరో స్నేహితుగారి పేరు చెప్పి వారివద్దనుండి తెప్పించుకోండన్నారు హాస్యంగా. అవసరం లేదండీ ఈ విజయవాడయే కేంద్రంగా పెట్టుకుని ప్రకృతి కార్యాలయం ట్రస్టువారు తెనుగులో ప్రకృతి పత్రికను, ఇంగ్లీషులో ఇండియన్ నేచరోపతి పత్రికనూ ప్రకటిస్తున్నారు. వారివద్ద యీ సంబంధమైన పుస్తకాలు చాలా వున్నవి. అవి చూచానన్నా. వెంటనే హెల్తాఫీసరుగారు టీకాలు ప్రజోపకారులని యెన్నో కారణాలు చూపుతాను. ఏదో తప్పుడు సిద్ధాంతాలు విని పాపం కొందరు పాడవుతున్నారన్నారు. అయ్యా ఆటీకాలే చాలా అపకారం చేసినట్లూ ప్రాణహాని కూడా కలిగినట్లూ రికార్డుల మూలంగా రుజూ చేయమంటారా అన్నా. కళ్లార్పకుండా చూస్తూ వచ్చిన కోపాన్ని పైకగపరచకుండా "మంచిదండీ, యింకా మీరు దయ చెయ్యండి. నేనర్జంటుపనిలో వున్నానన్నారు. అయ్యా, తమరు ఆగ్రహించకండి. జబ్బువస్తే మందూ మాకు పుచ్చుకోకుండా నయం చేసుకునే మాకు యీ టీకాలచీము రక్తంలో కెక్కిస్తే అపకారం చేస్తుం దేమో ననన్నా ఆలోచించవసుగా అన్నా. ఇంతలో హెల్తాఫీసరు గుమాస్తావచ్చి "ఇతను మ్యునిసిపల్ ఉద్యోగే నండీ. శానిటరీ యినస్పెక్టరు బోస్సు బొంబా

యిలో చదివి వచ్చి 1930 సం॥ లో ఈ మ్యుని సిపాలిటీలో వాక్సినేటరుగా పనిచేసి యిప్పుడు యెలక్ట్రిసిటీలో వున్నా డన్నాడు.

ఓహో అట్లానా! నువ్వు మ్యునిసిపల్ ఉద్యోగివై కూడా టీకాలు పనికిరాని వంటున్నావా? సరే మంచిది నిన్ను రేపు టీకాలు లేకుండా పర్మనెంటు చేస్తారో విచారిస్తా మన్నారు. ఉద్యోగానికీ టీకాలకు ఏమి సంబంధమో శెలవిస్తారా అంటే, అవన్నీ అనవసరం. మీరు వెళ్ళండి. నేను పని చేసుకోవాలన్నారు. అయ్యా! ఆగ్రహించకండి. ప్రాణానికి సంబంధించిన విషయం గాబట్టి యింత యెదురుబడి మనవి చేస్తున్నాను. తొట్టి స్నానం చేసేవాళ్ళకు ఏమంటూ పట్టివ్వక పోగా అపకారం చేస్తవి. ఇట్లాగే నా మొదటి పిల్లకు బలవంతంమీద మా నాయనగారు టీకాలు వేయిస్తే కాళ్ళమీద కురుపులు పుట్టి అర్ధ సంవత్సరం జబ్బు ఆయాస పడ్డాము కనుక తమరు అనుగ్రహించి ఆక్టులో యెగ్జెంప్షన్ (Exemption) యివ్వవచ్చునని వున్నట్లుంది చూడండి అన్నాను. సరే యగ్జంప్షన్ యిచ్చే పద్ధతిలో నీమీద యెటువంటి నియమాలు విధింపబడతాయో తెలియునా అన్నారు. చిత్తం అంటుజాడ్యం చెలరేగినప్పుడు యేదో ప్రదేశం చూపి అక్కడ వుండ మంటారు గదా అన్నా. మీకు బంగాళాలు చూపుతా రని అభిప్రాయం పడుతున్నావు లాగుంది. అట్టా లేదు. నిన్ను ఆఫీసుకు రాకుండా చేస్తామన్నారు. వూరంతా జబ్బుతో ముజ్జిడ్డుగావుంది గనుక నీవు వూళ్ళోకి రావద్దనటం కంటె మేలు మాకేంవుంది? హాయిగా శెలవు తీసుకుంటానన్నా. ఇదంతా చెప్పుతూ వుండగానే ఆక్టుతీసి చూచుకొని నా పిటీషను వెనక వేపున ఇంగ్లీషులో "పిటీషను తిప్పి వేయడమైనది. నీ దృష్టిని 1939 సం॥ మదరాసు మూడవ యాక్టులోని 76 (3) ఎ సెక్షన్ వైపుకు మరల్పడమైనది. నీవు యగ్జంప్షన్‌కు మేజస్ట్రేటువద్ద ఆర్డరు పొందవలసినది" అని వ్రాసి చేతి కిచ్చారు. వారు చూపించిన సెక్షన్ క్రిం దేమని వుందో

ఇ.

"యేమనుష్యుడు గాని లేక వాని యధీన మందుండు శిశువుగాని టీకాలకుగాని యినాక్యులేషనుకుగాని 2వ సబ్ సెక్షన్‌లోని "బి" క్లాజు ననుసరించి కోరబడినప్పుడు గవర్నమెంటుచేత ప్రత్యేకాధికారమివ్వబడిన మేజస్ట్రేటువద్ద తనకు యీ టీకాలయందు యినాక్యులేషన్‌యందు నమ్మకము లేదనియు పైగా వానివల్ల అనారోగ్యము కలుగునని నమ్మియున్నాననియు చెపితే ఆ మేజస్ట్రేటు యీ విషయంలో మీకేదయినా చెప్పుకునేదివుందా యని హెల్తాఫీసరుకు నోటీసిచ్చి, పైనచెప్పిన మనిషినుంచి ప్రత్యేక నివాసం మొదలగు (Isolation) అన్ని నియమాలకు విధేయుడుగా ఉంటానని ఖరారు వ్రాసిపుచ్చుకుని యెగ్జంప్షన్ యిచ్చెదరు. ఈ నిబంధనలను అతిక్రమించి శిక్ష బొందిన వారికి తిరిగి యగ్జంప్షన్ యీయబడదు."

ఆ ప్రత్యేకాధికారం గలిగిన మేజస్ట్రీ యెవరని అడిగితే ఆనరరీ మేజస్ట్రేటు తప్ప ప్రతి మేజస్ట్రేటూ యగ్జంప్షన్ యీయవచ్చు, తెచ్చుకొమ్మన్నారు. వెంటనే సబ్ మేజస్ట్రేటుగారి వద్దకు వెళ్ళి, టీకాలనుంచి యగ్జంప్షన్ యిప్పించమని హెల్తాఫీసరుగారికి పెట్టిన పిటీషను నకలే దాఖలు చేసుకున్నా. వారు చాలా న్యాయమూర్తులున్నూ న్యాయపరిశీలురున్నుగా తోచారు. నే చెప్పిందంతా విని, టీకాల దోషాలను రుజూ

చేసే నా గ్రంథాలను దయతో స్వీకరించి చదివారు. మంచిది! నేను యగ్జంప్షన్ యీయటానికి నాకు ప్రత్యేక అధికారంవుందా? అన్నారు. లేకపోయినా నీ పిటీషనుమీద హెల్తాఫీసరు మేజస్ట్రేటువద్దనుంచి పొందమని వ్రాశాడు. గాబట్టి దాని ఆధారంతో యియ్య ప్రయత్నిస్తానన్నారు. యాక్టులో యెగ్జంప్షన్ యిచ్చే ముందు హెల్తాఫీసరుకు నోటి సియ్యాలిసుంది గాబట్టి ఆవిధంగా "కోట శ్రీరాములు 76 (3) A సెక్షన్ క్రింద టీకాలు తనకు తన కుటుంబమునకు లేకుండా చేయవలసిన దని పిటీషను యిచ్చి వున్నాడు. గాబట్టి మీకు అందు విషయంలో యేదయినా ఆక్షేపణ వుంటే స్వయంగాగాని యెవరిద్వారాగాని చెప్పుకొనుటకు నోటీసు పుచ్చుకొనవలసినది" అని హెల్తాఫీసరుకు నోటి సిచ్చారు.

మేజస్ట్రీటుగారు యీ నోటీసిచ్చి నప్పుడు పూర్వపు హెల్తాఫీసరుగారు బదిలీయయి కొత్త హెల్తాఫీసరుగారు రావటం తటస్థించింది. ఈ వచ్చినవారుకూడా చాలాదయగలవారు. ఆనోటీసు చూచుకొని నాయింటిని నా కుటుంబమును తనిఖీ చేసెద నని ఆర్డరువేసి ఒకరోజు వుదయం మాయింటికొచ్చారు. నేపోయి నమస్కారంచేశా. మీరేనా శ్రీరాములుగా రన్నారు. ఔనన్నా. ఈ యింట్లో యెన్ని కాపురాలవా రున్నా రన్నారు. మాతో మూడు కాపురాలవారున్నారన్నా. ఈ మేడ మీస్వంతమేనా అన్నారు. కాదన్నా. అయితే నీకు టీకాలు లేకుండా యగ్జంప్షన్ యీయ వీలులే దన్నారు కారణం శలవిస్తారా అంటే మీకుటుంబానికి టీకాలులేకుండా చేస్తే తక్కిన కుటుంబాల వారికి మిమ్మల్నిబట్టి మశూచి వస్తుం దన్నారు. తక్కిన కుటుంబాలవారు టీకాలు వేయించుకుని బందోబస్తీగా వుంటారు గదా! నావల్ల వాళ్ళకు మశూచిరావటమేమిటి? ఇక అట్లాగయితే టీకాలువేసుకున్న ఫలితమేమిటన్నా. వాటివల్లగలిగే మేళ్ళు నీకేం తెలుసునన్నారు. నేనువాక్సినేటరు ఉద్యోగం చేశానన్నా. అయితే డి.పి. హెచ్ రిపోర్టులు చూశావాఅన్నారు. వాటినిబట్టే టీకాలు వేయటం వృద్ధిచేస్తే మశూచి తగిలిన కేసులు వృద్ధి కావడం, టీకాలు తగ్గిస్తే మశూచి తగ్గటం తెలిసిందన్నా. ఈ విషయం 34-35, 35-36, 36-37, సం॥ డి. పి. హెచ్ రిపోర్టులు చిత్తగించండన్నా. వెంటనే హెల్తాఫీసరుగారు ఆ లెక్కలు ఏసందర్భాల్లో వ్రాశారో ఆదృష్టితో చూడక అపార్థాలు లాగి యిష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నా రన్నారు. గౌ॥ రాజన్ మహాశయులే యీ డి. పి. హెచ్ లెక్కలంత గణింప తగినవి కావన్నారేమిటీ? తమకు నాకు బోధచేయించ గలందులకు కోరుతున్నానన్నా. ఎందుకయ్యా నీకీ పట్టన్నారు. ఇన్నేళ్లుగా గవర్నమెంటు టీకాలు నిర్బంధం చేస్తున్నారే. ప్రజలు వాటి మేలు తెలుసుకోలేక పోవటం చాలా విచారంగా వుందన్నా. జ్ఞానంలేని ప్రజలన్నారు. చదువుకున్న వాళ్లో అంటే వాళ్ళూ అంతేనన్నారు. గాంధీమహాత్ముడు టీకాల మీద వ్రాస్తూ యిది వట్టి నీచమైన క్రూరకార్య మన్నారేమి టన్నా. ఆయన వైద్యుడా యేమిటన్నారు. పోనీ హాడ్విన్ మొదలగు యం. డి. డాక్టర్లే టీకాలను ప్రతి ఘటిస్తున్నారే అంటే డాక్టర్లంతా తెలివి గల వాళ్ళనేనా నీభావం అన్నారు, రాజన్ మహాధన్వంతరి అవతారం లాగా.

చివరకు, అయ్యా! దేహంలోని మలాలను ప్రకృతి శక్తుల మూలంగా బహిష్కరింప చేసి రోగ నివారణ చేసికొనవలె నని చూచే నాకును - దేహంలోకి రస, విష, పాషాణ ప్రయోగాలచేత రోగనివారణ చేయాలనే మీకును ఎట్లా పొసగుతుంది? నాకుర్రవాడికి ఆముదం కూడా యీయనే? అటువంటి వాడి వంట్లో యీ విషతుల్యమైన గొడ్డుచీమును ఎక్కించటానికి ఒప్పుకుంటానా అన్నా. నీవు ప్రకృతి చికిత్సకుడవా యేమి టన్నారు. ఔనన్నా. అట్లాగయితే నీ కోరిక న్యాయ మయినదే అని చెప్పి నీవు యెక్కడయినా ప్రత్యేక గృహవసతి యేర్పాటు చేసుకుంటే నీకు యగ్జంప్షన్‌కు వ్రాస్తా మన్నారు. నాజీతంతో ప్రత్యేక యింటిని చూచుకోలే నన్నా. అట్లాగయితే టీకాలమీద నమ్మకం లేని వారికి (Conscious objections) ప్రత్యేక వసతుల ఏర్పాటేమి లేదే - ఒక్క రోగులకు మాత్రమే వుంది. ఏం చేయాలో విచారిస్తా నన్నారు. ఈ విషయం డి. పి. హెచ్ సలహాకు వ్రాశారట. ఏమని వ్రాశెంటారూ? బహుశః,

“శ్రీరాము లనేవారు 76 (3) లు క్రింద టీకాలకు యగ్జంప్షన్ కోరాడు ఫలానిచోట కాపురం. పూర్వం వాక్సినేటరుచేసి యిప్పుడు ఫలాని వుద్యోగం. ప్రకృతి చికిత్సకుడు. మందులేక యే జబ్బులను నివారించు కుంటాడుట. యెపెడిమిక్ సమయాలలో మనం యెట్లా చెప్పితే అట్లా నడుచుకుంటాడుట. ఇటువంటి టీకాల వ్యతిరేకులకు ప్రత్యేక నివాసం మొదలగు యెట్టి యేర్పాటులు చేయవలసినదో వ్రాయ మని వుంటుంది.”

డి. పి. హెచ్. వద్దనుంచి సమాధానం వచ్చిందన్నారు. హెల్తాఫీసరుగారిని దర్శనం చేశా. ఆ సెక్షన్ మశూచి యెత్తిపోత వచ్చినప్పుడే వర్తిస్తుందిగాని వట్టప్పుడు ప్రతివాడూ వేసుకో వలసిందే నన్నారు. విపులంగా యేం చెప్పారంటే 10సార్లు టీకాలు వేయించుకున్నప్పటికీ యెపెడిమిక్‌లో 11 వ సారి వేస్తానంటే వద్దన కూడదు. వద్దనే పక్షంలో మేజస్ట్రేటుగారి వద్ద యగ్జంప్షన్ పొంది, వూళ్లోంచి వెళ్లిపోవాలి అన్నారు. వూళ్లోంచి పోతాంగాని టీకాల కొరకు నాబిడ్డ చెయ్యి చాచనన్నా. నీ మీద ప్రాసిక్యూషన్ పెడతానన్నారు. తొట్టిస్నానం చేసేవాళ్లకు టీకాలు చాలా అపకారం చేస్తవని మనవి చేస్తున్నాను. పూర్వం నా కూతురుకు ఒకటీకా వేసినందువల్ల నేను పడ్డబాధ చెపుతున్నాను. తమరు ప్రాసిక్యూషన్ పెడతానంటున్నారు గదా. అట్లా గయితే నాబిడ్డ ప్రాణానికీ ఆరోగ్యానికి పూచీ వ్రాసి యీయ వలసిన దని తమరినే కోర్టులో కోరుతానన్నా. నవ్వారు మంచిది పోయిరమ్మన్నారు. మేజస్ట్రేటుగారు కూడా నాయందు సానుభూతి చూపుతూ నిన్ను (యెగ్జంప్టు) మినహాయింపు చేయటానికి నాకు గవర్నమెంటు వల్ల ప్రత్యేక అధికారాలు లేవని వ్రాస్తా నన్నారు.

చూచారా, కాంగ్రెసు మహామాత్యుల వారు మనకు ప్రసాదించిన విశ్వాసపు క్లాజు (Conscience Clause) టీకాల చట్టమును గూర్చి ఐచ్ఛికముగా నుండునట్లు చేయవలసినదిగా గోరిన 30 మంది సభ్యులూ యేమి చేసిరి? వారి కోరిక సిద్ధించినదా? రాజన్ మహామంత్రులవారిమహిమ తెలియ జాలకపోయిరా? తమ కనీసపు కోరిక-అందునూ బహు న్యాయ

మైనది-మీాదు మిక్కిలి ప్రాణమునకు సంబంధించినది. అటువంటి కోరికను బడయజాలని సభ్యత్వ మెందుకు? సభ్యత్వము స్థిరముగాదు. వారు చేసిన ప్రజోపకార చట్టమే కొంతవరకు శాశ్వతమై స్వర్గము నీయగలిగినది. హిందూదేశమున కీయబడు విశ్వాసపుక్లాజు ఇంగ్లాండు దేశమున కీయబడినటువంటిది గాదా? ఏమిటీ యన్యాయము.

గాంధీమహాత్ముడు (Isolation) ప్రత్యేకవసతి యిచ్చి టీకాలులేకుండా చేయమన్నాడే. తమ ఆరోగ్యాదర్శంలో టీకాలమీాద వ్రాసినదానికి యీా చెప్పినదానికి అభిప్రాయభేద మేమైన వున్నదా? మరల వారివల్ల తెలిసికొనవలసి వుంటుందేమో? ఇది టీకాల వ్యతిరేక సంఘం వారి పనియా? ఈ విశ్వాసపుక్లాజు విషయం తేల్చుకోకపోతే ప్రజకు చాలా ద్రోహం చేసిన వారవుతున్నారు. నా కథ యింత టితో ఆపుతున్నా. నన్నింకా వ్రాసిక్యూమర్ల పెట్టలా. తరువాత కథ తరువాత మనవిచేస్తా.

ఆరోగ్యతత్త్వము

పువ్వాడ పేర్రాజుగారు, ఎస్. డి. రచించిరి

తెలుగులో యింతవరకు వెలువడిన ఆరోగ్యశాస్త్ర విషయిక గ్రంథములన్నియు, ఇంగ్లీషు వైద్యానుగుణముగా, యింగ్లీషు వైద్యులచే వ్రాయబడిన గ్రంథములకు అనువాదములుగానే ఉంటూవచ్చినవి. పెద్ద బహుమతి యిచ్చి, ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్తువారు వ్రాయించిన గ్రంథమునందుగూడ, మన దేశమునకు, మన ప్రజల ఆరోగ్యమునకు హానిని గలిగించే విషయాలు మెన్నో చేర్పబడియున్నవి.

పువ్వాడ పేరాజుగారు సహజమైనట్టియు, నిజమైనట్టియు, ఆరోగ్యవిధులను ఈ గ్రంథమునందు తెలియబరచుటయేగాక, రెండవభాగమున 50 రోగములను, కేవలము ఆరోగ్యవిధుల చేతనే నివారించుకొనుటను నేర్పియున్నారు.

ఇంతవరకు తెలుగులో యిట్టి ఆరోగ్యశాస్త్రము వెలువడలేదనిన అతిశయోక్తి లేదు. వెల రు 1. మాత్రము.

వలయువారు:-

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

బెజవాడకు వ్రాయవలెను.

(నవంబరు సంచిక తరువాయి)

చివరకు తాతగారి పోరు పడజాలక, వానికి తల్లితోసహా అన్నము, పాలు అలవాటుచేయ నెంచి మే మత్యంతమగు చిక్కులు బొందుట, ఆ తిండివలన 1923 లో మా వదినెగారు జబ్బుపడి 20 లంకణములుచేసి చచ్చి బ్రతుకుట, ఆజబ్బులో స్మారకము తెలియకయున్న సమయమున స్త్రీలు కర్పూరము, ఆముదము కలిపి ఆమెకు మ్రింగించుట, దానితో నామె కమితముగా విరోచనములై మరింత బాధ ననుభవించుట, తరువాత ఆ మ్రింగిన రసపు మహాత్మ్యము వలన నామె యరికాళ్లు పొక్కిపోయి రొక అంగుళము మందముగల చర్మ మూడిపోవుట, పైగా గవదబిళ్లలు లేచుట, కండ్లలో పువ్వులు వేయుట, వానిని మా యగ్రజులే బాగుచేయుట, చివరకా 1923 సంIIరం నుంచియు నామె సర్వపదార్థములు (నూనె, మత్స్య మాంసాదులు మినహా) జాగ్రత్తగా తినుచుండుట, పిల్లవాడు కూడ ఉడుకబెట్టిన చప్పిడికూరలు, అన్నము, పాలు, పండ్లు ఆహారముగా తీసుకొను చుండుట, మున్నగు ననేక చిత్ర విచిత్రములు జరిగిపోయి నూతన శకారంభ మైనది.

మా వదినెగారు మొత్త మేఁడుసంవత్సరములు చప్పిడి తినుచు జలచికిత్స చేసిరి. పిల్లవా డిప్పటికిని రెండుపూటలా చన్నీళ్లలో శిరస్నానముఁ జేయుచు, ఉప్పు, కారము, పులుపు చేర్చని కాయగూరలతో అన్నమును పాలను జేర్చి తినుచు చిడుము, రొంప, దగ్గు, జ్వరము మున్నగు బాధలేవియు లేకుండా సుఖముగా నున్నాడు. వాఁడు బాగుగా చదువను వ్రాయను నావద్దనే నేర్చుకొనెను. ఎట్టి శ్లోకమైనను సరియే నాలుగుసార్లు చదివి చక్కగా వప్పగించి జ్ఞాపక ముంచుకో గలఁడు. అర్థజ్ఞానముతో బాటు జ్ఞాపకశక్తి, విషయగ్రహణము గూడ వానికి గలదు. అర్భకత్వముగా నుండుట చేతను, చప్పిడితిండి కంఠరాయ మేర్పడ వచ్చు ననెడి భయముచేతను, నర్సాపురము మున్నగు బస్తీలకు బంపించి యింగ్లీషు మున్నగు విద్యలు జెప్పించుటకు వీలు గలుగ లేదు. పైగా నీ గ్రామమున బోర్డుస్కూలు కూడ లేనందున నేనే వానికి చదువు జెప్ప వలసి వచ్చినది. మా యింటికి కాపురమునకు వచ్చిన రెండు మూఁడు సంవత్సరములలో మా వదినె గా రాంధ్రభాష చదువను వ్రాయను నేర్చుకొనెను. మా అబ్బాయికి మా యగ్రజులు తమ గురువరేణ్యులగు "లక్ష్మీనారాయణ" యోగీశ్వరుని పే రుంచిరి. వాని కిప్పటికిని పచ్చివస్తువులు తినుట యనిన చాల సంతోషము. ఉప్పు, కారము, పులుసు, బెల్లము చేర్చిన వస్తువులను వా డెప్పుడు తిన నభిలషింపడు. అవి వాని కమిత యసహ్యముగా నుండును. వేడినీళ్ళతో వాఁడు పుట్టిన తరువాత నేటివరకు నొక్కసారియైన స్నాన మొనర్చి యెరుఁగడు. 1936 లో వానికి కలగంపూడి నివాసులగు గాదిరాజు సోమరాజు గారి పెద్దకుమార్తె సూర్యకాంతము నిచ్చి వివాహముఁ జేసితిమి. వానిభార్య 1937 లో రజస్వలై 1938 లో కాపరానికి వచ్చినది. పెండ్లినాడుకూడ వానికి పాలు అన్నము మాత్రమే పెట్టించితిమి. మాయగ్రజులకువాని వివాహము నాటికి కొంచె మస్వస్థతగా నున్నందున వానికి నేనే ఉపనయనముఁ జేసి

తిని. వాని ఉపనయనము నాటికి గావలసిన బట్టలను మా శిష్యుఁడు హాకీం వంగరి విశ్వ నాథయోగి (మేడిచల్) వచ్చి సప్లయిచేసెను.

౧౮. ప్రకృతి వార్షికోత్సవములు.

ప్రకృతి పత్రికాస్థాపకులగు శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారికిని మాకును 1919 సం॥ రం లగాయతు జాబుల ద్వారా స్నేహమే గాని యొకరి ముఖావలోకన మొకరికిఁ గలుగ లేదు. తుదకు 1921 సం॥ రంలో మేము వ్రాసిన తత్త్వలక్ష్యార్ణవమును ప్రింటు జేయించు సందర్భములో మాయగ్రజులును నేనును కలిసి బెజవాడ వెళ్ళితిమి. అచ్చట వారి దర్శన భాగ్యము మాకు గలుగనందున గవర్నరుపేటలో గ్రంథాలయ ప్రెస్సున శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య పంతులు గారి సలహాపై పడమటలంక సాధనాశ్రమము నందున్న ప్రకృతినాయుడుగారిని దర్శించితిమి. అచ్చట అవనిగడ్డ సీతారామావధూత గారి మేడలో వారాదరముగా నొసంగిన ఫలహారము లను స్వీకరించి అచ్చటినుంచి నాయుఁడుగారు, మేము బయలుదేరి బెజవాడకు తిరిగి వచ్చి యారాత్రి బెజవాడ డిప్యూటీ కలెక్టరు బ్రహ్మయ్య పంతులుగారి మేడపై బసఁజేసి తిమి. శ్రీ కలెక్టరుగారు పరమ భాగవతోత్త ములు. వారితో నారాత్రి కొంతసేపు సత్కాలక్షేప మొనర్చి అచ్చట నొకచోట పండుకొంటిమి. మరు దివసంబున మేము గ్రంథాలయ ప్రెస్సున కేతెంచి, వేంకటరమ ణయ్య పంతులుగారితో మాట్లాడి, తత్త్వ లక్ష్యార్ణవమును ప్రింటు చేయుటకై శ్రీ కర్ల పాలెం కోదండరామయ్య పంతులుగారి కొసంగితిమి. వారు శ్రీ కుందా నరసింహ మూర్తి, ధర్మయ్య, వెంకటరాజు, అప్పల స్వామి గార్ల సహాయముతో (మేము త్వరగా ఆశ్రమమునకు వెళ్ళి పోదుమనెడి యుద్దేశముతో) రెండు మూఁడు నెల లలో పూర్తి గావలసిన అచ్చుపని నొక నెలలో పూర్తి జేసి, మమ్ము సాగ నంపిరి. మేము వేంకటరమణయ్యగారి యింటి వద్దనే బసజేసి ఆ నెల దినములు అచ్చటనే యుంటిమి. వేంకటరమణయ్య పంతులు గారి తల్లి మంగమ్మగారు మాకు ప్రతిదినమును వారి దొడ్లో కాచిన పొట్ల కాయలు, దొండకాయలు తెచ్చి యిచ్చు చుండిరి. అవి గాక ఆవీథి బ్రాహ్మణ స్త్రీలు కొందరు మాకప్పుడప్పుడు, కొబ్బరి కాయలు గుమ్మడి కాయలు అరటిపండ్లు మున్నగునవి తెచ్చి యొసంగు చుండిరి. మేము శనగలు నానఁబెట్టుకొని దినమునకు రెండు పర్యాయ ములు ఆఫలములతో సహా ఫలహారముఁ జేయుచుంటిమి. అక్కడనున్న సమయముననే మొట్టమొదట శ్రీపుచ్చా వేంకట్రామయ్యశర్మ గారి దర్శనభాగ్యముగూడ మాకబ్బినది. కన్న బిడ్డలమాదిరిగా మమ్ము భావించి మంగమ్మగా రానెల దినములు మమ్ము గాపాడిరి. మేము బెజవాడలో శ్రీ పుచ్చా వేంకటరామయ్య శర్మగారి కెప్పుడు కంటబడితిమో అప్పుడే మాకును శ్రీ వారికిని తరుగని, తిరుగని, విరుగని మైత్రి నాపరాత్పరుఁడు గల్పించి నాఁడు. అప్పటికి వారు రచించిన పొట్టి వైద్యము, సూర్యకిరణ చికిత్స, మలబద్ధము, మున్నగు గ్రంథములు మాకు బహూకృతి మొనరించిరి. వారికి మేము వ్రాసిన "అనుభ వానంద" మను వ్రాత బుక్కును జూపితిమి.

దానిని జూచి వారు పరమానంద భరితులై "దంతలూరు అగ్రహారమున నెలకొల్పిన ప్రకృతి నికేతనము దానిని ప్రకటింతు మనియు, కొంత ప్రతిఫల మొసంగెదమనియు కోరిరి. అందుకు మేమియ్యకొనక, ఆర్యా! దీనిని శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడు గారి ప్రోత్సాహము వలన వ్రాసితిమి. కావున వారికి దీని నుచితముగా నొసంగ దలంచితిమి. అందువలన తమ కీయజాలమని చెప్పితిమి. అందుకు శ్రీవా రంతకంటె హెచ్చుగా సంతసించిరి. దానిని ప్రకృతి కొసంగితిమి. నాయుడుగారా బుక్కును 1921 అక్టోబరులో ప్రారంభించి, 1922 ఆగష్టులో నెలలవారీగా ప్రకృతిలో ప్రకటించి ముగించిరి. శ్రీ వెంకట్రామయ్యశర్మగారు, తదుపరి కొంత కాలమునకు తమ గ్రంథమాల సహితముగా ప్రకృతి పత్రికలో కలిసిపోయి దాని కధపతులైరి. కాని అనుభవానందముపై నున్న ప్రేమ వారిని విడిచిపెట్టినది గాదు. అందువలన దానిని 1932 లో తిరుగ పునర్ముద్రణ మొనరించి ఆంధ్రలోకమున కొసంగి శాశ్వత పరచిరి. మేము దానియందు, 1 గంజాయి 2 త్రాగుడు 3 పొగాకు 4 వ్యభిచారము 5 కృత్రిమాహారవిహారములు 6 సహజాహార విహారములు 7 నాగరికత 8 జ్ఞానము 9 హఠయోగము 10 రాజయోగము 11 అహింస 12 భగవంతుడు నను అధ్యాయములు వ్రాసితిమి.

మరల కొంతకాలమునకు ప్రకృతినాయుడు గారు ప్రకృతి ఆఫీసుకు స్వంత భవనమును కొని, అందు గృహప్రవేశమునకు మా కాహ్వాన మంపిరి. మేము కొన్ని యిబ్బందుల వలన వెళ్ళజాలక పోయితిమి తరువాత 1923 ఆగష్టులో ప్రకృతి వార్షికోత్సవమునకు మరల జాబంపిరి. అప్పుడిద్దరు శిష్యులతో గలిసి మా యగ్రజులును నేనును బయలుదేరి, మా తల్లి దండ్రుల సంరక్షణకు మా తమ్ముని నియమించి బెజవాడ వెళ్ళి అచ్చట సభావిషయములు తిలకించి, మా యనుభవమును గూర్చి ఆ సభలో నుపన్యసించి, వా రొసంగిన ప్రకృతి విందులో నమితముగా భక్షించి, ఆ భక్షించిన పదార్థమంతయు రపీసుకాల్వ పరము జేసి మరల నాయుడుగారి నడిగి అరటిపండ్లు తీసుకొని తిని, శ్రీ తూనుగుంట్ల రామస్వామి గుప్త బి.యే. బి.యల్, గారి కోరికపై వారి యింటికి పోయి, కొంతసేపచట యిష్టాగోష్ఠిగా ముచ్చటించి, అచ్చటినుంచి తిరిగి వచ్చి, మా యాశ్రమంబునకు రా బ్రయత్నించుచుండగా మాతో శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యశర్మగారిట్లు సెలవిచ్చిరి.

'అయ్యా! మీరు ప్రస్తుతము ఆశ్రమంబునకు తిరిగి వెళ్ళక, గుంటూరుజిల్లా రేపల్లె తాలూకా మంతెనవారి పాలెములో మంతెన కృష్ణరాజుగా రను నొక స్థితివంతుడగు క్షత్రియోత్తముడు గలడు. అతడు తమ దర్శన మపేక్షించి, కార్యభారములవల్ల సఫలకృత మనోరధుడు గానేరకపోయెను. ఇప్పటున మీరు వారికి దర్శన మివ్వక తప్పదని మరిమరి చెప్పిరి. అట్లు ప్రేమపూర్వకముగా జెప్పు మిత్రరత్నముయొక్క యానతి నతిక్రమింప జాలక, ప్రకృతినాయుడుగారు, జ్ఞానాంబగారు, వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు మున్నగు స్నేహబృందమువద్ద శలవు దీసుకొని శిష్య సమేతులమై రైలెక్కి మంగళగిరిలో దిగి

పానకాల నృసింహస్వామి వారి యాలయము, గుహాలు, లోతునూతులు, తిలకించి తదుపరి యీ స్వామివారి నూరేగించు ప్రాచీన రథంబును గాంచి, యందు కర్రపై చిత్రించిన విగ్రహరచనకు విస్మయచిత్తుల మైపోతిమి. అప్పుడు నాకొక దుర్బుద్ధి కూడ జనించినది. అనఁగా ఆ రథముపై చెక్కిన విగ్రహములయం దొక దానిని పెకలించి తీసుకొని పోవలెననియే! అంతపనిఁ జేయుటకు మన స్సంగీకరించునా? ఆహా! వాని నే చిత్రకారుఁడు సృజించెనో గదా! అవి చైతన్య సహితముగా నున్నట్లుండెను. నాకును కొంత విగ్రహపు పని తెలుసును గావున వానిని విడిచి పెట్టి వెళ్ళజాలక నా మనస్సట్లు సంకల్పించినది. చివర కెట్లయినను పోక తప్పక మా శిష్యుల నచ్చటనుంచి, తిప్పి పంపించి కాలినడకను మే మిద్దరమును బయలుదేరి పెదవడ్లపూడి పోయి రైలుకొఱకై నిరీక్షించుచు, నారింజఫలంబులు కొని తిని ఆ స్టేషనులో నొకచోట కూర్చుంటిమి.

అచ్చటి కొక యెఱుకలవాఁడు వచ్చి మమ్మును మా గడ్డములను జూచి గంజాయి సాధువులను కొని తనవద్దనున్న బసవపత్రినిఁ దీసి మాకుఁ జూపి దీనిని పట్టు తయారు జేయుఁడు. మన మందరము ఖులాసాగా సేవింపవచ్చును. అని తొందరఁజేయుట కారంభించెను. మా కది యలవాటులే దని యెన్ని విధముల చెప్పినను వాడు వేధించుట మానక, "గంజాయి పీల్చక పోయినచో నా వేష మేల?" నని మమ్మొగతాళిఁ జేసి, విసువుకొనుచు లేచిపోయెను. పాపము! వానికన్ని తెలివితేటలుగలవు గాని పట్టు జేసుకొను తెలివి లేక పోయినది. మమ్ము వాఁడు విడిచిపెట్టి వెళ్లుట మాకొక వరప్రసాదముగా దోచి చాల సంతసించితిమి. ఇంతలో రైలు వచ్చి మమ్ము తెనాలి తీసుకొనిపోయినది. రైలులోనుండి కాలుక్రింద బెట్టునప్పటికి కనుచీకటిఁ బడుచుండెను మాకు ఎట్లు పోవలయునో దారి తెలియక పదుగురితో గలిసి యొకతోవను బడి వెళ్ళుచుంటిమి. అప్పుడొక వ్యక్తి వెనుకభాగమునుంచి నా భుజముపై చేయివేసెను. వారిని తిరిగి చూచితిమి. వారెవరు! మన పుచ్చా వేంకటాద్రియ్య శర్మగారే! వారికిని దంతలూరు పోవుట కదియే మార్గము. కావున మేము వచ్చిన బండిలో వారును వచ్చి తెనాలిలో దిగిరి. అంతట వారు మమ్ము పడవల కాలవవద్దకు వెంటఁబెట్టుకొని వెళ్ళి, అచ్చట సిద్ధముగానున్న గహాదారి పడవలో మమ్మెక్కించి, వారు తమ సహజ దంతిగమునందున్న దంతలూరు దయచేసిరి. మేమా పడవలో తెల్లవారేవఱకు జాగరణముఁజేసి, సూర్యోదయమునకు పిట్టలవానిపాలెము లాకువద్ద దిగి నిత్యకర్మలు తీర్చుకొని, ఆ కాలవలో ప్రాతఃకాల స్నాన సంధ్యాద్యనుష్ఠానమును నిర్వర్తించుకొనుచుంటిమి.

ఆ గ్రామములో క్షత్రియులు గలరు. వారు మేము స్నానముఁ జేయుచున్న కాలవలాకు వద్దకు వచ్చి మమ్ము జూచి మాకులనిర్ధారణఁ జేయఁజాలక పలుకరింపరైరి. తదుపరి వారొక వైశ్యశిరోమణిని బిలిచి యతనిని మా వద్దకు బంపించి మావిషయము తెలుసుకొని సగౌరవముగా మమ్ము ఆ గ్రామమునకు తోడ్కొని పోయి, క్షత్రియోచిత మర్యాదలతో పూజించిరి. మాకచ్చట ఫలహారము నకేర్పాటుజేసి, పలురకములగు పండ్లొసగిరి.

మేము వానిని భక్షించి, వారితో సత్కాల
క్షేప మొనరించుచున్న తరి, మంతెనవారి
పాలెం (సిరిపూడి) నుంచి శ్రీమంతెన కృష్ణం
రాజుగారి సోదరులు దయచేసి పిట్టలవానిపా
లెంవారితోఁ జెప్పి మమ్మప్పుడే వారిగ్రామ
మునకు పిలుచుకొని పోయిరి. మేమాగ్రామ
ములో సుప్రసిద్ధ భాగవతోత్తముఁడగు మంతెన
యెర్రి వెంకట్రాజు గారింట సౌఖ్యముగా
బసజేసితిమి. తదుపరి నడచిన కథముందు ప్ర
కరణమునఁ దెలుప నెంచియిక్కడ విరమించితిని.

ఆమీఁద జరిగిన ప్రతిప్రకృతి వార్షికోత్సవ
ములకు మా కాహ్వానములు వచ్చుచున్నను,
వానికి మేము పోజాలక పోతిమి. తుదకు 1927
లో శ్రీబొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు పం
తులు గారు రాజమహేంద్రవరమున జరిపించిన
ప్రకృతి మహాసభలో నుపన్యసింపగల భాగ్యము
మా కబ్బినది. 1928, 29, 30 సంవత్సరములలో
జరిగిన వార్షికోత్సవములకెల్ల మా యగ్రజు
నికి, అగ్రాసనాధిపత్యము స్వీకరింప వలసిన
దిగా కోరి శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్య
నాయుడుగారు, జాబులు వ్రాయుచునే యుం
డిరి. బొల్లారములో జరిగిన సభకు రావలయు
నని శ్రీ బాద దుర్గయ్యగారు కూడా మాకు
జాబు వ్రాసిరి. గాని మాయింట వృద్ధులగు
మాజననీజనకులకు రోగములుసంప్రాప్తించుట
వల్లను, 1930లో మాతండ్రిగారును తమ్ముడును
విగతజీవులగుటవల్లను మేమందేసభకును వెళ్ళ
జాలకపోతిమి. తుదకు ప్రకృతి నాయుడుగారి
పరమప్రేమ పూరితమగు నాహ్వానమును
త్రోసిపుచ్చఁజాలక 1931 ఆగష్టులో అమలా
పురవరంబున జరిగిన 12 వ ప్రకృతి వార్షి
కోత్సవమునకు మా యగ్రజు లధ్యక్షులైరి.
తదుపరి అచ్చట సమావేశమైన శ్రీ మాగంటి
గణపతిరావు నాయుడుగారు,(తహశ్శీల్ దారు)
చ. కామేశ్వరరావుగారు, (సబ్ డివిజనల్ ఆఫీ
సర్) కొర్లపాటి వీరాస్వామి నాయుడుగారు,
(భిషగ్రాజ) కూడా సత్యహరిశ్చంద్రుఁడుగారు,
(వకీలు) ఉ. దేవన్న గారు, (వకీలు) దువ్వూరి
వేంకటేశ్వర్లుగారు, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య
గారు, బ్రా॥సం॥ గోపాలరావుగారు, వాడపల్లి
మురహరిరావుగారు, పుచ్చా వెంకట్రామయ్య
గారు, నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, గాదిరాజు
సత్యనారాయణరాజుగారు, జాన శంకరయ్య
గారు, లక్ష్మన్నశ్రేష్ఠి పట్టెయ్యశర్మగారు, అయ్య
గారి సుబ్బారాయుడుగారు, వంగరి విశ్వనాథ
యోగి (మేడిచల్), అరిగల జగన్నాథరావు
నాయుడుగారు మున్నగు సుప్రసిద్ధుల సమక్ష
మున నేదో యొకరీతిగా నుపన్యసించితిమి.
మాయందలి విశేషము లేకున్నను మాకింగ్లీషు
రాకున్నను, తెలుఁగులో పండితులము గాకు
న్నను మా యుపన్యాసమును విని సభ్యులెల్ల
రమితానంద మందిరి. అమలాపురంవద్ద పడ
వలకాలువలో నిరాధారముగా చేసి,వస్తికర్మను
చూపించితిమి. తరువాత అరిగల జగన్నాథ
రావు నాయుడుగారి జగన్నాథాశ్రమమున
కేగి వారొసంగిన ఫలపుష్పములను స్వీకరించి
తిమి. ఆసభ రెండు దినములు జరిగినది. ఆఖరు
దినమున మా ఫొటోనెత్తిరి. మూఁడవ దిన
మున బయలుదేరి ఆశ్రమంబునకు చేరితిమి.
అరిగల జగన్నాథరావుగారే ఆ సభను బెజ
వాడనుంచి ఆహ్వానించి తృప్తిగా జరిపించిరి.

తరువాత 1932 జూలై 6, 7 తేదీలలో రాజ
మండ్రి పేపరుమిల్లులో గూడిన అఖిలభారత
ప్రకృతి సమావేశమునకు, దువ్వూరి రామ

కృష్ణారావుగారు, బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు, న్యాపతి సుబ్బారావు పంతులుగారు, మా కాహ్వానముల నంపిరి. రామకృష్ణారావుగారు వెంట వెంటనే మాయందలి మహాప్రేమతో, మీరు రానిచో సభకు వెలితి గలుగు ననియు, ఒక గంట మీ రా సభలో నుండిన మా కంతియే చాలుననియు, తప్పక యెంతపనియున్నను, మీదీక్షకెట్టిభంగము వాటిల్లినను మరియెట్టి యాటంకము గలిగినను ఒక్కనాటి సభకైన వచ్చితీరవలయు ననియు, మీరాకకై పలువురు నిరీక్షించుచున్నారనియు వ్రాసిన మూడు జాబులంగని, రాజమండ్రి పోవుటకు నిశ్చయించుకొంటిమి. 1932 లో వచ్చిన పుష్కర సందర్భములో ప్రతివారికిని, మునిసిపాలిటీవారు బలవంతముగా కలరాయింజెక్షనులు చేయించుచున్నారనెడి, మరణవార్తను విని, కొంత విచారించి, తప్పక యింజెక్షనుచేసి తీరుదురనెడి రూఢి వర్తమానము, నర్సాపురములో తెలిసినచో తిరిగి ఆశ్రమమునకు పోవచ్చునని, నిశ్చయించుకొని నర్సాపురం పోయి, ఆ కాల్వలో స్నానాదికర్మలు నిర్వర్తించుకొని, దైవము మీద భారము వైచి, బెదరుబెదరి చూచుచు రైలుకు వెళ్ళుచుండ, నా త్రోవలో మాకు చిరపరిచితులగు కలెక్టరాఫీసులోని క్లర్కుగారొకరు సమావేశమైరి. వారితో, బాబూ! టీకాలు మందులు, యింజెక్షనులు, దగ్ధపదార్థములు, మున్నగువాని విషములు మా రక్తగత మైనచో మాకు తప్పక మరణముకలిగి తీరునని మా యథార్థ యవస్థను వారితోఁ జెప్పుకొంటిమి. వారా మాటలు విని స్వామీ! మీ రెంతమాత్రము ఝుడియవలసిన పనిలేదు. మీబోటి సహజాహారులకు టీకాలు వేయరనియు, ఆ డాక్టర్లు మాత్రము బుద్ధిలేని పశుప్రాయులు గారనియు, ఆవిషయములో మీ కేమియు భయము లేదనియు, మీరు సుఖముగా వెళ్లి రావచ్చుననియు, ధైర్యము చెప్పిరి.

మాకే బాహతు మందులైనను సరియే రక్తములోగాని, కోశములోగాని ప్రవేశించినచో పాము విషముతో సరిసమానమగు పనిఁ జేయును. మేము మాపాదములను మోకాలిలోతు ఉప్పునీటిలో తడిపినచో నోటివెంట పది దినములవఱకు ఆ యుప్పు వెలువరించుచునే యుండును. గావున, మేము మందుల కట్లు ఝుడియుచుంటిమనియు, మరియు నాయుర్వేదము, యూనాని వైద్యములలో మా కమితమగు పరిశ్రమ గలదనియు, నాగుమాస్టారుగారితోఁ జెప్పి రైలెక్కి నిర్భీతిగా రాజమండ్రిలో దిగితిమి. పాపము! మమ్మెవ్వరును పలుకరించలేదు. త్రోవలో భీమవరం జంక్షనులో బందరు నివాసులగు పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు వచ్చి మా బండిలో ప్రవేశించిరి. వారినిఁ జూచి మేము మరింత ధైర్యమును బొందితిమి.

రాజమండ్రిలో జూలై, 6,7 తేదీలలో జరిగిన ప్రకృతి సభలలో సభాధ్యక్షులుగ దేశోద్ధారక కాశీనాధుని నాగేశ్వరరావు పంతులుగారి కోరికపై ఆసన, ప్రాణాయామ బంధ ముద్రాదికర్మలు, దేహమునందలి రక్తగమనము మున్నగు హఠయోగ క్రియలు సభలో మా యగ్రజులును, నేనును ప్రదర్శించితిమి. అందు కాంధ్రభీష్మ న్యాపతి సుబ్బా

రావు పంతులుగారు, బారిష్టరు కందుల వీర రాఘవస్వామి నాయుడుగారు, దువ్వూరి వీర భద్రయ్యగారు, బుద్ధరాజు వేంకట రాఘవ రాజుగారు, (అడ్వకేటు కాకినాడ) మున్నగు ముఖ్యుల మన్ననలందీ, నాగేశ్వరరావు గారి వల్ల ఆశ్రమంబునకు భారతి, ఆంధ్ర దినపత్రి కల నుచితముగా పొందీ, ఏలూరు తాలూకా పెదపాడు వాస్తవ్యులగు మా శిష్యుడు గార పాటి కోటలింగంచౌదరి, వారితల్లి రత్నమ్మ మున్నగు భక్తులవద్ద శెలవు దీసికొని, వారు స్వదేశ పరిదర్శన కాలములో కొని యొసంగిన నార జంభానాలను స్వీకరించి 8 వ తేదీని బయలుదేరి మాకు బాల్యమిత్రులును శిష్య రత్నములును నగు చింతపట్ల సుబ్బారాయ్డు జాన శంకరయ్య మున్నగువారితో బయలు దేరి సుఖముగా ఆశ్రమంబునకు వచ్చితిమి. మే మచ్చటికి వెళ్లినందుకు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు అపరిమితానంద భరితు లైరి. అరటిపండ్లు, కొబ్బరిబొండాలు, అనాస పండ్లు, మామిడిపండ్లు, అల్లనేరేడిపండ్లు, పనస తొనలు, ఖర్జూర, దోస మున్నగు ఫలములను మా కచ్చట సప్లయిజేసిరి శ్రీమతి జ్ఞానాంబా సోదరికూడ నా సభలో ఫలహార విషయమై చాల తోడ్పడి పనిజేసిరి.

ఇదివఱకు మేము 1926 డిశంబరులో బుద్ధరాజు వేంకటపతి రాయిగారి అధ్యక్షతపై గూడిన అఖిలాంధ్రక్షత్రియ మహాసభకు శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు (రిటైర్డ్ డిప్టీకలెక్టరు)గారు ఆహ్వానించగా రాజమహేంద్రవరము వెళ్లి అచ్చట పలువురు మిత్రులతో సంప్రతించి వచ్చితిమి. పలుచోట్లనుంచి అనేక సభలకు రావలయునని మాకెన్నియో ఆహ్వానములు వచ్చుచుండును. కాని మేము మా యోగ విఘ్నమునకు ఝడిసి అందు కొన్ని సభలకు పోజాలకుంటిమి. తర్వాత 1934 లో తేల ప్రోలు గ్రామంబునకు ఆరుమళ్ల సుబ్బారెడ్డి గారి యాహ్వానముపై వారిచే నిర్మితమగు వేమనాశ్రమ ప్రవేశోత్సవమున కేగితిమి. 1931 లో అమృతలూరు మా శిష్యకోటిచే నాహ్వానింపబడి పది పండ్రెండు దినంబు లచ్చట నిలిచితిమి. ఆ విషయమెల్ల మరియొక ప్రకరణంబున తెలుపనెంచి యిచ్చట విరమిం చితిని.

మొదటిభాగము ముగిసినది.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషన్లు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, నపుంసకత్వము, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖ వ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింప బడును. మరియు స్థూలదేహులు సన్నని వారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్య వంతులుగను చేయబడుదురు.

బీదలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0—2—0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ

8 వ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము

దొడ్డిపట్ల (పశ్చిమగోదావరి జిల్లా)

1940 సం॥ రం యేప్రియల్ 1 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు

శ్రీయుత చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరుగును.

శిబిరనిర్వాహకులు వండని యాహారమును ఉచితముగా నిత్తురు. కాని విద్యార్థులందరును అవసరమైన యెడల తమ ఆహారవ్యయములను భరించుటకు సిద్ధమయ్యే రావలెను.

ఈ సంవత్సరము ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ, వారిచే ప్రతిసంవత్సరము నిర్వహింపబడు శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక', 'ప్రకృతివైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరిబియతుచేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతివైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును: శిబిరవిషయక సమాచారములన్నియు ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తుచేయువారందరును ప్రకృతిపత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథములన్నియు చదివి యుండవలెను. శిబిరకాలమున అధ్యయనముచేయుచు శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలయును శిబిరవాసు లందరును వండని పదార్థములనే తినవలయును. పరీక్షలకు వచ్చు వారందరును స్కూలు ఫైనలు తరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలయును. జాతి, మత, కుల, లింగభేదములతో నిమిత్తము లేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రా నర్హులు.

దరఖాస్తులు : 1940 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి ఆఖరు లోపుగా బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను. ముమ్ముందు చేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ ఆనుకూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు : తాము సహజజీవనమునకు తగినన్ని సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు త్రాగుటకు గాజు, పింగాణీ మట్టిపాత్రలను మాత్రమే తెచ్చుకొనవలెను.

పఠనీయగ్రంథములు—(1) ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు:— ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్త్వము, ప్రకృతి వైద్యమునందు 24 పాఠములు, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణ జలచికిత్స, నైపీయ జలచికిత్స, స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు, ఉపవాస చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యము. (2) ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:—తొట్టివైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సునిశితవైద్యము నందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17, 18 వ సంపుటములలోని జల చికిత్సా విధానమను పేరుగల వ్యాసములు.

ఈ పుస్తకములు ప్రకృతి ఆఫీసులో దొరకును. ప్రారంభముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరుగును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువ లేకుండా వచ్చిన వారినే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింప వలసిన విషయములు:—1. రిప్లైకొరకై పోస్టేజీ పంపనిదే జవాబు లీయబడవు. 2. శిబిర విషయములను గూర్చిన వివరములు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింప బడుచుండును. 3. "ప్రకృతి చందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిర నియమముల పాలించెదను" అని దరఖాస్తులో వ్రాసినవారే చేర్చుకొన బడుదురు.

ఇట్లు,

అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య
వ్యవస్థాపకుడు

బెజవాడ,
20—11—39.

ఆరోగ్య తత్త్వము

అట్లుగాని నాడు యీ రోగములకు మందులు లేవు. ఇంజక్షనులు, అపరేషనులు తాత్కాలికోపశాంతి నిచ్చునే గాని శాశ్వత సుఖము నివ్వజాలవు. అంతేగాక ఇట్టి వైద్యమువలన రోగము మరింత ఘనీభవించి వీనికి తోడు, కుష్టు, క్షయ మొదలగు వానికికూడ దారి తీయును. చాలమంది రోగులందు ప్రదేశములందు ఒకరిని చూచి యొకరు తమతోపాటు బాధపడువారు మరి కొందరు గలరుగదా యని తృప్తినొందు చున్నారు. వంశపారంపర్య సంతానము చెడునని వీరికి తెలియనందున ఇట్టి తృప్తిని పొందుచున్నారు. వైద్యులనే వృత్తులకు జీవనోపాధిగా నున్న యీ రోగములు కూడని వని రోగులకు వైద్యులు బోధించరు ప్రకృతి వైద్యుడు చెప్పినను రోగులకు మందునందుండెడి వెర్రినమ్మకము వలనను వైద్యులు గలుగజేయు సదుపాయములైన భోజనాదుల వలనను ప్రకృతి వైద్యుల నమ్మరు. డబ్బు ఖర్చు లేని ప్రకృతి వైద్యమునందు లక్ష్యముంచరు. రుచుల విడచి స్వాభావికాహారులగుటకు భయపడి రోగములో చచ్చెదమందురే గాని ప్రకృతి యాహారమందలి సుఖమును గనిపెట్ట గోరరు. ఇట్టి రోగులలో నెవ్వరైనను బాగుపడ గోరునెడల చికిత్స లేకపో లేదనియు ప్రకృతి మాత తన యాజ్ఞల నుల్లంఘించిన వారిని నిర్దాక్షిణ్యముతో నెట్లు శిక్షించునో అంత దయతో తన యాజ్ఞల పాలింప బూని పశ్చాత్తాపతప్తులగు వారిని క్షమించి కరుణించు ననియు నిశ్చయముగ ప్రచురింప గలము.

రోగారంభమునందే ప్రకృతిచికిత్సలోనికి మరలిన యెడల కొద్దికాలమునకే గుణమిచ్చును, పూర్తిగా అంతరించును. అట్లుగాక రస, విష పాషాణాదుల మ్రింగి, ఇంజక్షనులు, అపరేషనుల బొంది రోగమును ఘనీభవింప జేసుకొని మందులవలన ప్రయోజనము గానక యీ చికిత్స నారంభించిన యెడల ప్రకృతికి యున్నంత కాలము స్వాభావికాహారము దినుచుండుటయు కొన్ని సంవత్సరముల వరకు చికిత్స చేసుకొనుటయు తప్పదు. కొందరు రోగులకు చికిత్సారంభము నాటి నుండు రూపముతోనే అగ్ని, ఇకవృద్ధిగాని, జ్వరము, వాపు మొదలగు బాధలుగాని యుండవు చాలమందికి పూర్తియగు గుణము నిచ్చును. మామూలు చికిత్స కంటె వీనికిని వేరులేదు. కటిలింగస్నానములు గాక రోజున కొకసారి రోగమున్న తావులకు అవిరిబట్టి పూలకు నీళ్ళుపోయు డబ్బాలతో ధారబట్టి నీళ్ళ

పువ్వాద వేర్రాజు

(నవంబరు సంచిక తరువాయి)

బోయుచుండవలెను. వీలైనపుడెల్ల మట్టికట్లు గట్టుచుండ వలెను. వారమునకు రెండు అవిరిస్నానములును, రెండు ఆతప స్నానములును శరీరమంతకును యిచ్చుచుండ వలెను. పచ్చితిండి తినిన త్వరలో పూర్ణారోగ్యము గల్గును పచ్చితిండి యనిన ఏకాలమందే ప్రదేశమునందే కూరకాయలును ఫలములును లభించునో వానిని జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినుట. ధాన్యములును, పప్పుదినుసులను కొంతకాలము వదలవలెను. అంతఓపిక లేనివారు ఉప్పు, కారములు, పోగుపులు, వాసనద్రవ్యములైన మెంతులు, ఆవాలు, ఇంగువ, మొదలగునవియు వదలి కొంచెము నీటితో ఆ నీరిగురు వరకు ఉడికిన కూరగాయలు, దుంపలును, రసయుతమైన పళ్ళును, గోధుమరొట్టెగాని, జావగాని రెండుపూటలు మాత్రము దినుచు మధ్యమధ్య పానముల విడువవలెను. అద్యంతములు పనికిరావు, పాలు పచ్చివికూడ పనికరావు. ఇంతవరకు శరీరమందు జేరి యున్న రోగపదార్థమంతయు జీర్ణకోశములోనికి జేరి బహిష్కరించబడువరకును బహు స్వల్పాహారమే సరిపోవుచుండును, గాన ఆకలి లేదనియు, శరీరము శుష్కించుచున్నదనియు, బరువు తగ్గుచున్నదనియు విచారింప నవసరములేదు. పూర్తిగా దుష్టపదార్థము నశించినపిమ్మట మామూలు ఆకలి వచ్చును.

3వ దగ్గు, ఉబ్బసము, మేఘరంజి, క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధులు

శ్వాసాశయవ్యాధులు నూటికి 75 గురికి గలుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులకు అంత్యదశయందు మందుల వైద్యమునందింతవరకు పూర్తిగా కుదుర్చు సాధనములు లేవు. ప్రారంభ దశయందు చేయు చికిత్సల వలనను, రసవిష పాషాణాదుల వలనను, ఇంజక్షనుల వలనను క్రమముగ అంత్యదశలోనికి లాగుకొనివచ్చి చివరకు రోగియొక్క అర్థప్రాణములు లాగుకొనిగాని వైద్యులీ రోగుల విడువరు. మందులు లేవని చెప్పినను ఆ వైద్యులనే రోగులాశ్రయించెదరు గాని అతి సులభముగ కుదురు ప్రకృతి వైద్యమును ప్రారంభదశయందు చేయ నిచ్చగించరు ఏ రోగమైనను మొదటనే తీవ్రదశలోనికి రాదు. అసాధ్య దశలోనికి వచ్చుటకు కొన్నిసంవత్సరములు పట్టును. అంతకాల ముపేక్షచేయక ప్రారంభ దశయందు ఉపశమన స్నానముల చేయుచు ప్రకృతి యాహారమునకు మరలిన యెడల మొలకను గిల్లివేసి నట్లు నశించగలదు. అట్లుగాక క్షయవ్యాధిలోనికి వచ్చు

కరకు మందుల మ్రింగి వైద్యులు తమవల్లగాదని విడచిన పిమ్మట తొట్టివైద్యము చేయుటకు ప్రారంభించినవారు కూడ జీవితాశ గలిగినది మొదలు ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారమును వదలి కొంచెము ఉప్పు చేర్చుకొందుమనియు, కొంచెము పెరుగు కావలెననియు చెప్పుటయు రహస్యముగ తినుటయు మొదలిడుటచే పూర్తిగా నిర్మూలించుట దుస్తర మగును. వైద్యునితో అబద్ధము చెప్పవచ్చును గాని ప్రకృతి మాతను మోసపుచ్చలేరు. శ్వాసాశయ వ్యాధులందు ఉప్పు బొత్తిగా పనికిరాదు. గోధుమ యాహారము తినుట మేలు. రసయుతమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలములను విశేషముగ వాడుటచే దాహ మణచవలెను. జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడినగాని యిట్టి రోగములు అంత్యదశలోనికి రావు. క్షయ రోగమునందు అంతరింద్రియములను దహింపజేయు వేడి యుండును. ఈ దహింపును మాన్పవలెనని రోగికి బలము గలిగి రోగమును ఎదుర్కొనజేయవలెననియు, బలమునుగలిగించు టానిక్‌లును, తేలికగా జీర్ణమగునని విదేశములందు తయారైన ఆహారములును, మాంససారములు, గ్రుడ్లు మొదలగునవియు, తినిపించెదరు. ఇంతవరకే చెడియున్న జీర్ణకోశ మీ పదార్థములను జీర్ణము చేయలేకపోవుటయే గాక రోగప్రయత్నముల నెదుర్కొను శక్తిలేక రోగిని త్వరలో కడతేర్చును. అన్యపదార్థ విమోచన మగువరకు ఆహారముతో నిమిత్తము లేదు. క్షయ రోగమునందు నిపుణులగు ప్రకృతి వైద్యుల సలహాతో లంకణముల జేయించుటయు, ఉపశమన స్నానములను రాత్రింబగళ్లు శరీరమందలి తాపము వదలువరకు అరఘంటకంటె ఎక్కువకాలము చొప్పున పెక్కుసారులు చేయించవలసి యుండును. జ్వరము, తాపము వదలి జీవితాశ గలిగిన పిదప ఆహారము నివ్వవచ్చును. మొదటి రోజులలో కొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడయు, నారింజకాయయు నిచ్చుటవలన కూడ అపాయము లేదు. లంకణములు గట్టుటకు సలహా నిచ్చు ప్రకృతివైద్యులు దొరకనపుడు ఇట్టి తేలిక యాహారముతో నడుపవలెను. రోగి కోరనిదే ఆహార మివ్వరాదు. ప్రారంభదశయందైనను శ్వాసాశయరోగులకు ఉప్పు పనికిరాదు. ఉప్పు కొంచెము వాడుచున్నను బాగుపడినవారు గలరుగాని అట్టి వారికి పూర్తిగా స్వస్థత గలుగదు. శ్వాసాశయ రోగులు, కుష్ఠురోగులవలె బ్రతికియున్నంత కాలమును ప్రకృతి ననుసరించియే బ్రతుకవలెనుగాని ఇతరజనుల జూచి తాము కూడ వారివలె తిని తిరుగవలెనను భ్రమ పెట్టుకొనగూడదు. లంకణములు గట్టినపుడు మొదటి రోజులలో నీరస మెక్కువగా నుండును. నాడి క్షీణించును. ఎట్లున్నను, నిమ్మకాయ పిండిన నీళ్లు తప్ప యితర యాహారము నివ్వకూడదు. తరుచు తొట్టిస్నానములవలన శ్లేష్మము జీర్ణకోశములోనికి దిగి క్రమముగా కుట్రవదలిన పొయ్యివలె రోగియొక్క జీర్ణశక్తి బాగుపడును. తరుచు ఆతపస్నానములచే చెమట పట్టించుచుండవలెను. చికిత్సావిధాన మంతయు ఒకటే యగుటచే తిరిగి వ్రాయలేదు.

౩౯ నేత్రవ్యాధులు

నేత్రవ్యాధులు పృష్ఠభారముచే గలుగుచుండును. ఈ వ్యాధులుకూడ జీర్ణకోశము చెడినగాని గలుగవు. నేత్రరోగములకు పత్యమక్కర లేదనుకొనరాదు. కన్నులేనిది ప్రపంచకమే లేదుగాన యీ వ్యాధులందు పనికిమాలిన ప్రతి వైద్యుడును యిచ్చినమందులను, కాటుకలను పెట్టుకొనరాదు. ఆపరేషనువలన గూడ నష్టమే తటస్థించునుగాన ఎట్టి నేత్రరోగమైనను ప్రారంభదశయందుండగనే యుపశమన స్నానములు ప్రారంభించి అవిదాహిపత్యమును జేయవలెను. కొద్దికాలములోనే తప్పక ఆపరేషను చేసిన నేత్రమునకంటె ఎక్కువ బాగుగ కన్ను కనిపించును. ఆవిరి, ఆతపము, మట్టి పట్టీలు తొట్టిస్నానమునకు సహకారులుగ నుండును.

౪౦ బాలింతరోగములు

బాలింతరోగములం దెల్ల మలినరక్తము సరిగా జారీకాక పోవుట కారణమై యుండును. అది జారీ యగుటకు ఇచ్చు వేడి ఔషధముల వలన యితరరోగములు కూడ పుట్టును. బాలింతజ్వరమునకు క్వయినా వంటి విషముల నిచ్చుటవలన ప్రయోజనము లేదు. మట్టికట్లు పొత్తికడుపునకు తరుచు వేయుటచే మలిన రక్తము పూర్తిగా జారీయగుటయు, రోగిని ఆపదనుండి తప్పించుటయు జరుగును. బాలింతరాలుకు యీ మట్టి చేయు ఉపకారము, కస్తూరి, ఇంగువ మొదలగు నవిగాని ఇంగ్లీషు మందులుగాని చేయలేవు. కటిలింగ స్నానములు జేయుచు, మట్టికట్లు వేయుచుండుటచే, విరోచనముకూడ సాఫీగా యగును. జ్వరము దానంతట అదియే తగ్గును. సన్నిపాతము మొదలగు దోషములు గాని వాతాది దోషములుగాని చేరవు.

మందులతో నిమిత్తములేదు. దాహమైనప్పుడెల్ల నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరు నిచ్చుచు ఆకలియగువరకు లంకణములును, పిమ్మట శరీరమునందు స్వస్థత గలుగు వరకు నారింజకాయలును లేత కొబ్బరియు నిచ్చుచుండవలెను. బాగుగా ఆకలి గలిగిన తరువాత రోజున కొకపూట గోధుమ జావయు నారింజ మొదలగుపండ్లను యివ్వవలెను. రెండవ పూట తినుటకు తగిన ఆకలి పుట్టువరకును తినకూడదు పిల్లల కేమాత్రము సుస్తీగా నుండినను తల్లి తొట్టిచేసి అవిదాహిపత్య మవలంబించవలెను.

౪౧ గర్భిణికి గలుగు రోగములకు కారణమును, చికిత్సయు, సుఖప్రసవ సాధనము.

గర్భము ధరించిన పిమ్మట మనుష్యులు తప్ప యేయితర జీవరాసుల యందును ఆడ జీవి పురుష సంగమము గోరుట లేదని అందరకును తెలిసిన విషయమే. నాగరికతచే మార్పునొందక ప్రకృతిమాతయొక్క సూత్రములను మాత్రము ఆమూలాగ్రముగా పుట్టుకనుండియు తెలిసికొని వానిని ఏమార్పును లేక పూర్తిగా మన్నించుటచే నీ జీవరాసులలో గర్భము ధరించుటయు పిల్లల గనుటయు అతి పవిత్ర కర్మముగా నెంచబడుచున్నది. ఎట్టి చింతయు లేదు. పురిటి నిమిత్తమే ప్రయత్నములను జేయ నవసరము లేదు. మందు మాకులతో గాని వైద్యులు, పనిముట్లు, మంత్రసానులు మొదలగు వానితో గాని అవసరములేక సుఖ ప్రసవమును గాంచి పుట్టిన ఘడియనుండియు తమ సంతానమునకు వలయు క్షీరసమృద్ధి గలిగి తమకుగాని తమబిడ్డలకుగాని ఎప్పుడును ఏ రోగము నెరుగక సుఖజీవనము చేయుచున్నవి. మానవులం దిట్టి సుఖము లేకుండుటయు, పిల్లలను పెంచుటకు తగిన పాలు తల్లికి పూజ్యమగుటయు పాలబుడ్లను, వైద్యులను నమ్మి మాతాపుత్రులు జీవించుటయు, ఎక్కడ జూచినను గలుగుచున్నది. దీనికి కారణము 1 అస్వాభావిక ఆహార సేవనము. 2 గర్భధారియైన పిమ్మట పురుష సంపర్కము. 3 అస్వాభావిక నడక. 4 పనిపాటలు లేక జీర్ణమగు శక్తి నశించుచుండగా మరింత కోరికతో పిండివంటలు తినుట. కారణము నశింపజేసిన గాని కార్యము నశింపదు. మందులు వేయుట వలనను ప్రసవ సమయమున ఆపరేషనుల వలనను గర్భగోశమును, తత్సంబంధమైన వాహికలును సరిగా పెరుగుటయు పిమ్మట ముకుళించు కొనుటయు లేక అకాల మరణములును లేక బ్రతికి యున్నను కురూపమును, జీర్ణశక్తి నశించి కాలిక రోగములకు గురి యగుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్టి విపరీతస్థితులు గలుగకుండ మానవకోటి సుఖించవలెనన్న గర్భిణి గలిన దాది సంగమమును వదలుకొన వలెను. గర్భిణి స్త్రీ ప్రసవ మగువరకు తన జీర్ణశక్తి ననుసరించి తగు స్వాభావికాహారమును దినుచు, తేలికయైన పనులచే దేహపరిశ్రమ గలిగించుకొనుచు భయము గలుగునట్టియు, విచారకరమగు నట్టియు ప్రసంగముల గట్టిపెట్టి సంతోషముగా కాలము గడుపుచుండవలెను. సోమరితనము చేగనీయకూడదు. మూడిదలు పనికిరావు. అపరూపమైన పండ్లను జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినుటవలన దోషము లేదు. ఇట్లు తొమ్మిది మాసములును సుఖముగా గడపి సుఖప్రసవముగలిగి చక్కని కొమారుడు గలుగునను ఆనందముతో కాలము గడపుచుండవలెను. అట్టిసంభాషణమునే వినుచుండవలెను. గర్భిణి యగుటకు పూర్వమే దినములలో బహిష్టయ్యేనో ఆదినములు నాల్గును ప్రతి నెలయందును గర్భిణి స్త్రీకి గండపు రోజులు గాన ఆదినములందు బహుజాగ్రతగా సంచరింపుచుండవలెను. భయము గలుగునట్టియు విచారము గలిగించు నట్టియు దుష్టవాక్యముల వినగూడదు తేలికగా తిని సుఖముగా సంతోషముతో కాలమును గడపుచుండవలెను. రోగము గలిగిన తనకేగాక తనగర్భమందలి నోరెరుగని శిశువునకు గూడ బాధ గలుగును. గాన మహాపాతకము తటస్థించునను జ్ఞానము గలిగి గర్భిణి స్త్రీ స్వాభావికాహార విహారములు మీరి నడువరాదు ప్రసవించిన మీదట గూడ పిల్లలు పాలుత్రాగుచున్న రోజులలో కూడ నిట్లే ప్రకృతి జీవనము చేయవలెను. ఇట్టి నియమములు జరుపవలెను గనుకనే మాతృదేవత యని తల్లిని భజించెదరు. స్త్రీయై పుట్టినందు కిట్టి మాతృత్వము వల్లనే ధన్యత. పాలుగలిగిన పిల్లలను పెంచుట బహు తేలికయును సుఖమును. పాలు గలిగినను పిల్లల కివ్వని తల్లులును, పాలులేని తల్లులును భూమికి భారహేతువే గాని వారివలన ప్రయోజనము లేదు. జంతువులలో నిట్లివుండిన నెట్లు గర్హింపబడునో అట్లే అట్టి స్త్రీలు కూడ నిందార్హులు. ప్రకృతి జీవనము నడపువారిలో నిట్టి వారి నెక్కడను గనజాలము. గర్భిణిగానుండి పురుష సంపర్కము పొందుటవలన పాలుండవు గాన అట్టి దోషము చేయుకూడదు. గర్భిణి స్త్రీ ప్రకృతి జీవనము జరుపుచు నవమాస పూర్తి యయిన పిమ్మట కొంచె మించు

మించుగా 280 రోజులు గడచిన పిమ్మట ప్రసవించును. పశుపక్ష్యాదుల వలె మనుష్య స్త్రీలకును ప్రసవ విషయమున ప్రయత్న మక్కరలేదు. సహజముగ మంత్రసాని సహాయ్యముకూడ అక్కర లేకయే ప్రసవము జరుగును. నవనాగరికతా ప్రభావముననూ, దుష్టపదార్థ సేవనము వలనను, దుర్నడతల వలనను యీ యిరువదవ శతాబ్దము నందున పందొమ్మిదవ శతాబ్దాంతము నుండియును సుఖప్రసవము లరుదగుటయు డాక్టరుగారు పనిముట్లతో శిశువు నూడ బెరుకవలసి వచ్చుటయు జరుగుచున్నది ఇట్టి హేయమైన పనివలన స్త్రీలు మాన ప్రాణముల బోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఎట్టి దుస్థితియందైనను ప్రకృతిమాత తల్లి గర్భమునుండి శిశువును అతి సులువుగ వెలువరింప బ్రయత్నించును. స్త్రీయొక్క అవయవములు దుష్టాహార విహారములచే సరిగా విరివి గలుగక పోవుటచే అంతసులువుగ పురుడు రాకుండినను మనుష్యుడు తన తెలివి తేటలచే చేయు ఆపరేషను వంటి అస్వాభావికమును మానహానమైన పనికంటె పెక్కురెట్లు సౌఖ్యముగ తనంతట శిశువు వెలువడు వరకు బాధల నోర్చియుండుటచే తల్లికి గాని శిశువునకు గాని ప్రాణహాని కలుగకుండ రాగలదు. శిశువును వెలువరింప గలిగిన అవయవ పాటవము లేని స్త్రీ డాక్టరు సాహాయ్యమున గూడ బ్రతుకదు. మానహాని మాత్రము పొందును. ఆయుర్దాయము లేనివారిని ధన్వంతరి కూడ బ్రతికింపజాలడు, గాన ప్రకృతి మాతకు విడచి చూచుచుండిన యెడల అన్నియు కాలానుసరణముగ క్రమపడును. డాక్టరులు చేయు తెలివితక్కువ వైద్యములవలన పెక్కుమంది బాలింతరాండ్రు అకాలమరణముల పాలగుచుండుట ఆసుపత్రులలో జూచుచున్నాము. ఇట్లుండియు పురుడుపోయు ఆసుపత్రులింకను చాలగ నుండవలయునని కోరుట బహు విచారకరము. భారతమాత పుత్రిక లందరును మానవతులై ప్రాణముకన్న మానమునే ఎక్కువగా తలంచుకొని ఖ్యాతిని సంపాదించి యున్నారు. ఐరోపావారితో సాంగత్యము కలుగక పూర్వము భారత స్త్రీ లిట్టి విపరీతపు ప్రసవములను మరణములను ఎరుగరని అందరకును తెలిసిన విషయమే. ఇప్పుడైనను ప్రకృతి యాహార విహారములకు మరలిన యెడల తిరిగి మానహాని లేకుండ బ్రతుకవచ్చును. కృత్రిమాహారులు కూడ నొప్పులు ఆరంభమైన దాది ప్రకృతి వైద్యము చేసినయెడల అవయవములు బలముజెంది మార్గము క్రమపడి సుఖప్రసవము దొరకును. నొప్పు లారంభించిన పిదప పాలుగాని యితర ఆహారములుగాని యివ్వక తేలికగా నుంచవలెను. నొప్పులు ఆగినయెడల నీళ్ళలోనుండి తెచ్చిన రేగడి మట్టిని ఒక అంగుళము దళసరిని పొత్తికడుపునకు వేయుట వలన నొప్పులు తిరిగి పుట్టును. శిశువు అడ్డము తిరిగినపుడు ఒక లింగస్నానము ఓపిక వున్నంతసేపు (అయిదు నిమిషములైనను చాలును.) చేసినయెడల గర్భావయవములు బలమును జెంది బిడ్డను సరిగా త్రిప్పివేయును. శిశువు మరణించినను నెట్టివేయగల దారుఢ్యమును పొందును. గాన ఆసుపత్రులను యమలోకములుగ దలంచి ప్రసవము నిమిత్త మక్కడకు పోకుండుటచే మరణములసంఖ్య తగ్గగలదు. ఆసుపత్రులు, ఆపరేషనులు తమను గాపాడగలవను పిచ్చి నమ్మకముతో గర్భిణీ స్త్రీలు దుష్టాహారముల తిని దుర్నడతలు నడచుచున్నారు. అస్వాభావికమైన వన్నియు హానికరములు గాని సుఖదాయకములు గావు. శిశువునకు భూపతనమైనదాది కర్పూరమువంటి రస విష గంధకములను అముదమును పోయుట కలవాటుపడి యున్నారు. అట్టి వేమియు నివ్వక తల్లిపాలతోనే బిడ్డను పెంచవలెను. ప్రసవమైన స్త్రీకి వెంటనే పాలు రావనుట తప్పు. తప్పక వచ్చును. ఆ పాలు బహు తేలికగా జీర్ణమగుటయే గాక కడుపునందలి మట్టినంతను కొట్టివేయు గుణము గలిగియుండును. గాన మందుల వాడక తల్లిపాల నేయిప్పించవలెను. శిశువునకు తల్లియొడలియొక్క వేడియే ఆరోగ్యము నిచ్చును. అంతవరకు తల్లిగర్భమునందు బెరిగి, తల్లియొక్క దేహోష్ణమునే గ్రహించు శిశువు కొంతకాలమువరకు తల్లియొక్క దేహోష్ణమునే గోరును గాన తల్లి ప్రక్కలో శరీరములు తగులునట్లు శిశువును పరుండబెట్టవలెను. పురిటిల్లు శుభ్రముగాను, మంచిగాలి వచ్చునదియు, ఒకరిద్దరకంటె ఎక్కువమంది జనము లేనిదిగను ఉంచవలెను. శిశువునకు విరోచనము కాని యెడల అంగుళము వెడల్పున నాల్గు మడతలు గల తెల్లని గుడ్డను చల్లనినీటిలో (ప్రవాహోదకములో) తడిపి పొత్తికడుపున ఒక నిమిషము వేసియుంచిన విరోచనమగును. ప్రసవమైన పిమ్మట బాలింతరాలు కదలకుండ పరుండవలెను. నిద్దుర పోగలిగిన చాలమంచిది. కొంచెమోపిక గలిగి లేవగల శక్తి గలుగగనే ఒక లింగస్నానము చేయుటచేత మలినమంతయు పోవుటయేగాక శ్రమనొందియున్న గర్భాశయము ముడులించుకొనును. నొప్పులు కాంతిం

చును. బలమును జెందును. పిమ్మట నడికట్టు గట్టుట
మంచిది. ఇందుకు గాను 4 అంగుళముల వెడల్పుగల
కాసెకోకవంటి నూలుపట్టా చాల యుపయోగముగ
నుండును.

తదుపరి బాలింతరాలు శరీరమునందలి నొప్పులన్నియు
తగ్గి తలనొప్పి మొదలగు బాధలేమియు లేక కరకర
ఆకలి యగువరకును ఉపవసింపవలెను. మైల అంతయు
పూర్తిగా పోవువరకును పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు
వేయవలెను. ఈ మట్టిపట్టీలు మలినమును పూర్తిగా జారీ
చేయించుటయేగాక జీర్ణకోశమును బాగుపరచి అవయవ
ములకు శక్తినిచ్చి విరోచనము చేయగలవు. ఇంతకంటె
మందు అవసరములేదు. ఇంగువగాని, కస్తూరిగాని,
కాయముగాని అక్కరలేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మ
కాయ రసము పిండిన నీళ్ళను యివ్వనగును. ఇదికూడ
వేడిగాని చలవగాదు. కాచిననీటితో పనిలేదు బాగుగ
ఆకలైయే బాధయును లేనపుడు రెండు రోజుల అనం
తరము నందు నారింజ తొనలను యిచ్చి ఒకరోజు లంక
ణము కట్టవలెను. మరునాడు సుభువుగానుండి ఆకలి
యైన యెడల లేత కొబ్బరికాయలోని గోరు మీగడ
యును నారింజకాయయును యివ్వనగును మూడవ
రోజున గోధుమ జావయును నారింజ నిమ్మ మొదలగు
రసయుక్తమైన పండ్లను యివ్వవలెను. ఇట్లు రోజున
కొక్క పూట చొ॥న పెద్దపురిటియందివ్వనగును. సుఖ
ముగా నుండి ఆకలిగా నుండినది మొదలు నెలపురిటిలో
రాత్రులయందు బహుపల్చని గోధుమరొట్టెలను (వేడి
గాలికి కాలినవి) జీర్ణశక్తి ననుసరించి బహుకొద్దిగ
నిచ్చుచు రావలెను. ఇట్లొక మాసము గడపిన పిమ్మట
బాలింతరాలు ఏ రోగమును లేక బహు తేలికగను
ఆరోగ్యవంతురాలుగను ఉండును. ఎప్పుడును తక్కువ
తిని ఆకలి గలిగియుండవలెనేగాని అజీర్తిని ప్రవేశింప
నివ్వరాదు. ఈ చికిత్సయందు బాలింతరాలికి 3 లేక
4 రోజులలోనే మలినమంతయు పోవునుగాన బాలింత
జ్వరమునకు తావులేదు.

పిల్లకు పాలిచ్చునంతకాలమును తల్లి బహుతేలికగ
స్వాభావికాహారమును దినుచుండవలెను.అట్లు స్వాభా
వికాహార విహారములవలన పిల్లలు ఏరోగము నెరుగక
సుఖముగ జీవించెదరు. తల్లిపాలకు మించిన ఆరోగ్య
వంతమైన ఆహారమేమియు లేదు. అవి లభించనపుడు
దాదిపాలును, తరువాత మేకపాలు, తరువాత ఆవుపా
లును మంచివి. విదేశములనుండి వచ్చు డబ్బాపాలు
నిలవవలనను, కాచుటవలనను, పెక్కువస్తువుల చేరిక
వలనను నిర్జీవములగుటచే బిడ్డల యారోగ్యమును జెరు
చునుగాన వానిని వాడకూడదు.

శిశువునకు గలుగు సర్వరోగములందును తల్లి తొట్టిస్నా
నములు మొదలగునవి జేయుచు స్వాభావికాహార సేవ
నము చేయవలెను. శిశువునుకూడ ఒకటి రెండు నిమిష
ములు తొట్టిస్నానము చేయించవలెను. లేదా తడిగుడ్డ
పట్టి 30 సెకనుల కొకమారు మార్చి 2 లేక 3 నిమిష
ములు వేయించుచుండవలెను వేడివచ్చుటకు బిడ్డను
తల్లి తనకడుపున జేర్చుకొని పరుండ బెట్టుకొనవలెను.
వేడి వచ్చువరకు పాలివ్వరాదు.

సాధ్యమైనంతవరకు తల్లియు పిల్లయును శుభ్రమైన
గాలియు, వెలుతురును, ఎండయు తగులునట్లు బయట
తిరుగుట మేలు.

౪౨ స్త్రీ రోగములకు చికిత్స

స్త్రీలకు ప్రత్యేకించి కుసుమరోగములును, ముట్టుకట్టు,
బహిష్టుకావకుండుట, వంధ్యాత్వము మొదలగు రోగ
ములు గలుగుచుండును. వీనికన్నిటికిని ముఖ్యకారణము
వంశానుగతములగు నట్టిగాని, లేక వారి భర్తలచేగాని,
స్వయముగా గాని సంపాదించు కొనబడిన సుఖరోగ
ములై యుండును. ఈ రోగములు రసవిషపాషాణాదు
లచే శరీరమం దణపబడి రోగపదార్థము ఎండ బెట్టబడి
గుహ్యేంద్రియములవద్ద చేరి యీ రోగములకు కారణ
మగును. మూలకారణమైన సుఖరోగములు అణచబడి
నందున అవి రోగికిగాని వైద్యునికిగాని కనిపించవు.
పైకి కనబడు రోగమునకు మందులు వేయుటచే అవి
కుదరవు సరిగదా జీర్ణకోశమంతకంతకు చెడిపోవును.
పిమ్మట నిరసము గలిగి నాడులు చెడి రోగి బలహీన
మగును గాన నీరోగము లన్నిటికిని ప్రథమదశయందు
ఉపశమనస్నానములు చేయించుచు అవిదాహిపథ్య
మవలంబించుటచే జీర్ణకోశము బలపడును. పిమ్మట
క్రమముగా నా రోగములు శాంతించి కారణమగు సుఖ
రోగములు బయల్పడును. ఏలనన వాని నణచియుంచిన,
రస, విషాదిపదార్థములు శరీరమునుండి కురుపుల మూల
మునగాని, బహిష్కారావయవముల గుండగాని వెలుప
లకు నెట్టివేయబడును. గాన సుఖరోగములు బయ
ల్పడి క్రమముగ కొద్ది రోజులకు సుఖరోగవిషముగూడ
శరీరమునుండి పోవును. ఈ చికిత్స ఓర్పుతో చాల
కాలము అవిదాహిపథ్యమును, ఉపశమనస్నానములును

చేయవలెను. దీనినుండి పుట్టు మరియొక రోగము అప
స్మారము (Hysteria). ఈ రోగము విశేషముగా
వ్యాపించుచున్నది. దానికి మందులవలన గుణము కన
బడుటలేదు సరిగదా చిరకాల చికిత్సలచే రోగి ఎందు
కును పనికి రాని దుస్థితికి వచ్చుచున్నది. కొందరు
మూఢులు దయ్యముపట్టినదని భూతవైద్యము చేయించి
బెత్తముతో కొట్టుట, పెద్దపెద్దపట్లు బెట్టి, కేకలు,
బొబ్బలు పెట్టి ఆదివరకే చెడియున్న మెదడును మరింత
పాడు చేయుదురు. మందులివ్వక, ఇట్టి విపరీతచికిత్స
లను జేయక ఉపశమనస్నానములను అవిదాహిపథ్య
మును ప్రారంభించిన యెడల అనేక రోగులు మృత్యు
వాతనుండి తప్పింపబడుదురు. ఈ రోగులకు గుండె
బహు నీరసముగా నుండును గాన సర్వాంగ బాష్ప
స్నానము పనికిరాదు ఆతపస్నానములు మాత్రమే
తరుచు చేయించుచుండవలెను. చిరకాల చికిత్సకు గాని
యీ రోగము లొంగదు. ఏలనన స్త్రీ రోగము లన్నిటి
యందును అన్యపదార్థము వెన్నుపూసనుండి శిరస్సున
కెక్కి అక్కడనుండి ముందునకు దిగునుగాన ఇది
పృష్ఠభారమగును. సార్వత్రిక భారము కూడ గలుగ
వచ్చును. వయస్సు మీరిన రోగులకు పూర్ణారోగ్యము
గలుగక పోవచ్చును. అయినను శాంతి మాత్రము గలు
గును. దీనినుండి పిచ్చికూడ గలుగగలదు. ఈరోగము
నకును ఇదియే చికిత్స. ప్రథమమందు కొన్నిరోజులు
నిర్బంధించి తొట్టిస్నానములు చేయించు టవసరము.

౪౩ పిచ్చిరోగము

అనేకమంది పిచ్చివాండ్రు మనకు కనిపించుచునే
యున్నారు. ఈ రోగమింత యభివృద్ధి గాంచుటకు
కారణము మందు వైద్యమే. రోగనిదానము తెలియక
మందులు విశేషముగ వాడుటచే జీర్ణకోశము చెడి రోగ
పదార్థము పృష్ఠభాగమునకు నెట్టివేయబడుటచే క్రమ
ముగ శిరస్సునకెక్కి నాడీ రోగముగా మారును. పరి
శ్రమ, లేక విశేషము మెదడునకు పని గల్పించు చదు
వులచేత గాని, వృత్తులచేతగాని యీ రోగము గలుగ
వచ్చును. నరములు సరిగా పని చేయవుగాన తాను
చేయుపనిగాని, తాను చెప్పుమాటగాని రోగి ఎఱుం
గడు. ఈ రోగములకు ఆయుర్వేద చికిత్సకులు రోగిని
విశేషముగా కొట్టుటచేతను, గాఢమైన అంజనముల
చేతను చికిత్సచేయుదురు. అంజనములచే రోగపదా
ర్థము శిరస్సునుండి ముందునకు నెట్టివేయబడి కొద్దికా
లము నిమ్మళించినను తిరిగి వచ్చుచుండును. అల్లోపతి
వైద్యమునందు ప్రత్యేక పరీక్షలయందు దుత్తీర్ణులైన
డాక్టరుచే పిచ్చిఆస్పత్రులందు గదులయందు బంధించి
కొట్టుట మొదలగు మోటపద్ధతులచే మందులు మ్రిం
గించెదరు. ఈ వైద్యమందును అంత గుణమివ్వదు.
పల్లెలందు తలయందలి వెంట్రుకలు తీయించి కొట్లు
బెట్టి నిమ్మకాయ రుద్ది చన్నీట స్నానమాడింతురు.
పై చికిత్సలకంటె ఇది కొంత మేలే. మందులచే రోగ
పదార్థమును ఘనీభవింప జేయుట యిందులేదు.

ఈ రోగులను తొట్టిచేయించుటకు ఒకటిరెండురోజులు
బహుశ్రమయే. దిట్టమైన నలుగు రైదుగురు మనుష్యుల
సహాయముతో కటిలింగస్నానములు చేయించి, తరుచు
ఆతప స్నానములును, రసయుక్తమైన నారింజ, నిమ్మ
మొదలగుఫలములను దినిపించినయెడల శిరస్సు దోషము
పోయి తనంతట తానే రోగి తొట్టిస్నానములు చేసు
కొనును. పిచ్చిపండి, ఆకలి శాంతించి మామూలు తిండి
లో పడును. పిమ్మట వారమునకు రెండు బాష్పస్నాన
ములు, రెండు ఆతపస్నానములు చేయించుచు రోజు
నకు రెండు లింగస్నానములు ఒక కటిస్నానముచొప్పున
చేయించిన పక్షమున ఒక సంవత్సరములో పరిపూర్ణ
ఆరోగ్యము గల్గును. ఒక వారములోనే పిచ్చివదలును.
గాని అంతమాత్రముతో తృప్తి పొందరాదు. పృష్ఠభార
ముచే వచ్చు నాడీరోగమగుటచే నీరోగమునకు ఒక సం
వత్సరము చికిత్స అవసరము. పిమ్మట చిరకాలము అవి
దాహిపథ్యమును స్వాభావికాహారమును అవసరము.
పేరుపెట్టుటకును పోల్చుటకును మందుల వైద్యుల
కసాధ్యములగు నాడీరోగములన్నియు ఉపశమనస్నాన
ములు చేయుచు, స్వాభావికాహారమును రసయుత
మైన పళ్ళు తినుచు అవలంబించిన యెడల నిమ్మ
ళించును.

౪౪ ఎత్తునుండిపడుటచే ఒళ్ళంతయు నలుగుట

సాధారణముగ మగవాండ్రు చెట్లనుండియు,ఆడవాండ్రు
అటకలమీదనుండియు పడుచుందురు. దెబ్బ తగిలిన
వెంటనే మంచినీళ్ళిచ్చి స్పృహ రాగానే వేడి రావలె
ననియు, స్మారకము తెలియకుండ బాధను ఓర్చుకొన
వలెననియు సారాయి నిచ్చెదరు. పిమ్మట మందుల
వైద్యులు కండ బట్టుటకు గాను కోడిమాంసము వంటి
బలకరమైన ఆహారము నిచ్చెదరు. ఆయుర్దాయ విశేష
ముచే రోగి బ్రతికినను యిది సరియైన చికిత్స కాదు.

దెబ్బ తగిలినవెంటనే చన్నీట రోగిని ఒక పావుగంట వరకు స్నానము చేయించి పిదప చాలసేపు తడిగుడ్డ కప్పియుంచిన యెడల నలిగిన అవయవము లన్నిటికిని రక్తప్రసారము గలిగి కండరములు చెడిపోక బాగుపడును. పిమ్మట ఎక్కడెక్కడ బరువైన దెబ్బలు తగిలినవో తెలుసుకొని ఆ యా భాగములకు తడిమట్టి కట్లుగాని తడిగుడ్డ కట్లుగాని వేసి చల్లగా నున్నంత సేపు నుంచి బాధ గలిగినవెంటనే ఆ కట్లు తీసి క్రొత్త కట్లు కట్టుచుండవలెను. రోగికి బాధ తగ్గుచు మత్తు మత్తు నిద్దురకూడ పట్టును. పొత్తికడుపునకు మట్టికట్లు కట్టవలెను. ఆహారమేమియు నివ్వక పూర్తిగా ఉపవాస ముంచవలెను. ఇట్లు ఒకటి రెండు రోజులు చేసిన పిదప రోగికి కొంత శక్తి వచ్చును. పిమ్మట శరీరమంతకు సామాన్యముగను, దెబ్బలు తగిలిన అవయవములకు ప్రత్యేకముగను ఆవిరి బట్టించి, కటిలింగస్నానములను, చేయించవలెను. రోగిని పూర్ణోపవాసము లుంచిన పక్షమున వారంరోజులు నాటికి నొప్పులన్నియు సర్దుకొనును. నలిగిన కండరము లన్నియు తిరిగి బాగుపడి వాని యెప్పటి స్థితిస్థాపకశక్తి నవి పొందును. ఒంటికి తగిలినదెబ్బలకు లంఖణము లేమిటని అలోపతి వైద్యులు ఆక్షేపించవచ్చును. శరీరమంతయు నలిగినపుడు జీర్ణకోశము పనిచేయదు. దానికి పని కల్పించుటచే రోగమును గుదుర్చు శక్తి శరీరమునకు తగ్గును. లంఖణముచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతి యిచ్చినపుడు శరీరావయవము లన్నియు ఒక్కుమ్మడిగ పనిచేసి నలిగిన కండరములకు రక్తమునిచ్చి అందలి వ్రణములను నలిగినచోట నంటించి త్వరలో బాగుపరచును. అంతకాలము లంఖణము చేయలేని పక్షమున 4 రోజులైనను అధమము రెండు రోజులైనను లంఖణము అవసరము. పిమ్మట నారింజకాయలు, లేతకొబ్బరి, గోధుమజావయును ఒకదాని తరువాత నొకటి చొప్పున నివ్వవలెను ప్రతి రోజునను నలిగిన అవయవములకు ఆవిరిబట్టి, చన్నీటి ధారాస్నానములు చేయించి తడి రేగటిమట్టికట్లు అవసరమును బట్టి మార్చుచు కట్టుచు నుండవలెను. బాగుగ తిరుగు వరకును కటిలింగస్నానములు రోజునకు 3 లేక 4 చేయించు చుండవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేసిన పక్షమందు మందుల వైద్యముకంటె త్వరలోను, అంతకంటె నెక్కువ నమ్మకముగను ఆరోగ్యము దొరకగలదు.

౮౫ గానుగలలో బడి నలుగుట
మరలలో బడి నలుగుట

అనేకమందికి చేతులు, కాళ్ళు మరలలోబడి నలిగిపోవుచున్నవి ఈ నలిగిన రోగులను అల్లోపతి వైద్యులవద్దకు తీసికొని పోయిన పక్షమందు మొదటనే నలిగినమట్టుకు ఆ యవయవమును తీసివేయుదురు. కొద్దిగా నలిగినపుడు, వెంటనే తీసివేయక పూతి నాశకచికిత్సచే కడుగుచు కట్లు కట్టుచుండుట వలన మరింత వేడియెక్కి రోగికి బాధ యధికమై నిద్దురలేక మండలించుచుండును. పిమ్మట మరికొన్ని రోజులకు నలిగిన భాగము కుళ్ళ నారంభించును. దెబ్బ తగిలినది మొదలు జీర్ణకోశమునకు పని గల్పించుటచే దేహమునకు గల రోగ నివారణశక్తి, లోపించును. అందువల్ల దెబ్బతగిలిన భాగము కుళ్ళ నారంభించును. ఆ భాగము తీసివేయుటయే తటస్థించును. కొద్ది నలుగుడుకు తీసివేయుట అవసరము లేక పోయినను ఆ భాగము మాత్రము ఉపయోగములేకుండ చెడిపోవును.

ప్రకృతి చికిత్సయందు నలిగిన భాగమును ప్రవాహోదకములో చాలసేపుంచుట, పిమ్మట చాల పొరలుగల తడిగుడ్డ కట్టి, ప్రవాహోదకముపోసి బాధవచ్చినపుడెల్ల తడుపుచుండుట, పిమ్మట తడి రేగటి మట్టికట్టి చల్లగా నున్నంతవరకు నుంచి, బాధరాగానే తిరిగి మట్టి తీసి క్రొత్తమట్టి కట్టుచుండుటయును చేయవలెను. ఈ విధానముచే మిక్కిలి నలిగిన యవయవములు కూడ తిరిగి బాగుపడి యథాస్థితికి రాగలవు. అవయవమును కొట్టివేయ నక్కరలేదు పూర్వమువలెనే ఆ యవయవము లుపయోగించగలవు. కొద్దిరోజులవరకు అధమ పక్షము బాధతగ్గువరకైనను ఉపవాసములును పిమ్మట అవిదాహికర పత్యముతో సహజాహారమును అవశ్యము చేయవలెను. నలిగిన అవయవమునకు రోజున కొకటి రెండు సార్లు ఆవిరియును వెంటనే చన్నీటిధారాస్నానమును చేయించవలెను. రోగి శరీర మన్య పదార్థములతో నిండి యుండిన దైన పక్షమున కటిలింగ స్నానములుకూడ చేయించవలెను దీనివలన జ్వరము తగ్గి త్వరలో నలిగిన భాగములు కండ బట్టగలవు. మందు రోగుల శస్త్రచికిత్సచే అవయవము పోయినను మిగిలిన భాగము బాగుపడుటకు పట్టిన కాలములో సగము కాలమునకే నలిగిన అవయవము పూర్తిగా నిమ్మళించి పూర్ణబలముతో పనిపాటలు చేయగలుగును. నిమ్మళించు లోపున

కూడ చల్లగా నుండుటచే బాధలేక సుఖముగా నిద్ర పట్టుచుండును. అనుభవముమీద గాని బోధపడుట కష్టము.

౪౮. గాయములకు చికిత్స

గాయములకు సర్జనుల వల్లనే వైద్యము చేయించినగాని ఉపయోగము లేదని తలచెడు ప్రజల మూఢనమ్మకమును మాన్పుట యెవ్వరితరమును గాదు. గాని కూనీ మహాశయునిచే కుదర్చబడిన పెక్కుమంది గాయపడిన రోగుల చరిత్రలు విన్నను లేక స్వయముగా జలచికిత్స చేసి, చేయించి చూచిన పక్షమున ఎవ్వరును సర్జను వద్దకు నెన్నడును పోరు. ఈచికిత్సలో నున్న విశేషము బాధ లేకుండ సుఖముగా నుండుటయే గాక ఎట్టి గాయము నైనను సర్జను కుదిర్చిన కాలములో మూడవ వంతు కాలమునకే నిమ్మళించుటయే గాక ఎటువంటి గాయమైనను దప్పక నిమ్మళించగలదు. అంతేగాక మందుల వైద్యములోవలె గాయపు మచ్చయైనను లేకుండ అనవాలు లేకుండ మానును.

ఏ విధమైన గాయము తగిలినను తత్క్షణమే నరములచే గ్రహించి రక్తప్రవాహమును పంపి గాయమునుమాన్ప ప్రయత్నము శరీరము మొదలుపెట్టును. ఈ రక్త ప్రవాహమువలన గలిగెడు వేడి నాపి శరీరమునకు గాయమును కుదుర్చుటయందు సహాయ్యము జేసినమేని గాయము వెంటనే మానును. గాయము గొప్పదయి నప్పుడు దానికి జ్వరము శరీరమందు కనబడును. జ్వరమునకు మందువేసి మాన్పరాదు గాని ఉపశమన స్నానముల వలన జ్వరమును ఆపి శీతలము గలుగజేసి నందువలన బాధ తగ్గి గాయము మానుట త్వరితముగ ప్రారంభించును. శరీరమునందు అన్యపదార్థము లేని వారికి బహు త్వరలో కుదురును గాని అన్యపదార్థముచే నిండిన శరీరులకు కొంత ఆలస్యము గాక మానదు. ఏలన యీ యన్యపదార్థమునందు మండమేర్పడి పొంగి జ్వరమును వృద్ధిచేయును కుక్కలు, పిల్లులు మొదలగు వానియందు గొప్ప గాయములు కూడ నమ్మదగనంత త్వరలో వైద్యుని అవసరము లేకనే మానుచుండుట చూచుచున్నాము. వీనిని కనిపెట్టియే యీ చికిత్స గ్రహించబడినది. గాయము తగిలిన చోటును చల్లగా నుంచుట, జీర్ణకోశమునకు పని గల్పించక ఉపవాసము లుంచుటయును యీ చికిత్సకు కర్తవ్యములు. మందుల వైద్యులు చేయునట్లు రోగి బలహీనుడు కాకుండ గ్రుడ్లు, మాంసము, పాలు మొదలగు బలకరమైన పదార్థములు పెట్టుటవలన పుండు మానుటకు చాలకాలము పట్టుటయే గాక జీర్ణకోశము చెడి కొందరు రోగులు అపాయస్థితికి రాగలరు.

గాయములయందు పురుగు పట్టును గాన దానిని చంపవలెనని ఆరక్షులతో గడిగి పరిత ఉష్ణమును గలుగజేయు మందుల వైద్యులకు గాయముల సంగతి తెలియదనవచ్చును చీముపట్టుట గాయమును మాన్పి కండ బట్టుటకు ప్రయత్నమే గాని దానివలన హానిలేదు

చికిత్స

మన శరీరమందలి రక్తపు పోట్లను నొక్కిపట్టుటకు మన చర్మముపైని గాలిగలదు. చర్మము తెగినందున నా యొత్తుడుశక్తి పోయినందున రక్తము పొంగివచ్చును. దాని నాపుటకు తగినంత దళసరిగల గుడ్డ కట్టవేయవలెను గాయము ననుసరించి తెల్లని ముతకగుడ్డను పెక్కు పొరలుగా మడచి గాయమునకు చుట్టును ఒక అంగుళము వెడల్పుకంటె నెక్కువ గాకుండ తడిగుడ్డను వేసి ఆ గుడ్డపైని ఉన్నిగుడ్డవేసి కట్టు కట్టవలెను. ఇట్లు చేయుటచే గాయము చల్లగా నుండుటయు శరీరోష్ణము గాపాడుటయు జరుగును. చిన్నచిన్న గాయములకు అనగా చర్మము తెగినపుడు 1,2 పొరలగుడ్డయే చాలును. గాయము పెద్దదయినపుడు 10 మొదలు 30 పొరల వరకు మడచినగుడ్డ అవసరమగును, ఈకట్టు రక్తమును పైకి చిమ్మకుండ ఆపుచేయగలిగినదిగ యుండవలెను. చిన్న గాయముల కెక్కువ మడతలు పెట్టకూడదు. పెద్ద గాయములకు తక్కువ మడతలు చాలవు. ఈ ముతక గుడ్డను తడిపి సగము పిండి గాయముమీద వేసి పైని జెప్పినట్లు గట్టవలెను. గాయముపైని రక్తము రాకుండునట్లు రక్తనాళములకు బిగువుగ కట్టు కట్టకూడదు. గాని బహు పెద్ద రక్తనాళములు తెగి రక్తము నాపుట దుర్లభమైనపుడు మాత్రము రక్తనాళమును కొంతసేపు బిగువుగ కట్టుట అవసరమగును. గుడ్డకట్టు చల్లగా నున్నంతసేపునుంచి తిరిగి వేడివల్ల బాధ కనిపించిన వెంటనే రక్తమాగియుండిన పక్షమున గుడ్డను తీసి పిండి తిరిగి చన్నీట తడిపి కట్టవలెను. వీలులేనియెడల దారగా చన్నీటిని పోసి చల్లబరుచుచుండవలెను. తరుచు ఇట్లు చేయుచుండవలెను. ఏ మాత్రపు బాధ కనబడినను కట్టుమీద నీళ్ళు పోసి చల్లబరచవలెను. తడి రేగటి మట్టి గాయముమీద వేసి పైన కట్టు కట్టినయెడల ఇంత వేగ

ముగ కట్టును మార్చ నక్కర యుండదు. గాయమునందు వేడిగలిగిన వెంటనే యీ మట్టికట్టుకూడ తీసివేసి కొత్త కట్టుకట్టవలెను. ఈ తడికట్టునకు ప్రవాహోదకమును మాత్రమే వాడుట మేలు. ఉప్పనీళ్లు పనికిరావు. గాయమునప్రవాహోదకము నందుంచుటకు వీలైనయెడల అట్లు చేయుటమేలు. రక్తము కట్టుబడి కొంచెము గాయము మానుట కారంభించినదాది కట్టువిప్పి కొత్తకట్టుకట్టుటకు చన్నీటి ధారచే పాతకట్లు ఊడిపోవునట్లు పువ్వుల మొక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టెలతో తుషారస్నానము చేయించవలెను. ఇప్పుడిప్పుడు సర్జనులు కూడ తడికట్టు కట్టుట ప్రారంభించిరి. గాని వీరు తడిగుడ్డపైని రబ్బరు గుడ్డనువేసి కట్టుదురు. ఇదిపొరబాటు. రబ్బరు తడి గుడ్డలోని నీటిని ఆవిరిగా పోనివ్వనందున వేడిపుట్టి కట్టును ఉపయోగము లేకుండ జేయును గాన రబ్బరు గుడ్డ వాడకూడదు.

కటిలింగస్నానము కూడ చేయించిన పక్షమున జ్వరము వెంటనే తగ్గుటయు శరీరమందు చేరియున్న అన్యపదార్థము కూడ తగ్గి, పుండును మాన్పు శక్తి శరీరమునకు ఎక్కువయగును. గాన త్వరలో గుణమిచ్చును. వీనికితోడు అవిదాహి పదార్థములను తినుచు ఉప్పు కారము మసాళాలు లేని వంటపదార్థములను గాని పళ్లనుగాని తినుట వలన త్వరలో గాయములు మానును. బహుతేలికగా తినవలెను. పైకి కనబడక లోపలి నరములలో గలుగు గాయము లందు రక్తము పేరుకొన్నపుడు తడిగుడ్డకట్లు పనికిరావు. అట్టిగాయములకు కటిలింగస్నానములు ఉపచరించును. వీనివలన గలిగిన చలన నరములగుండ గాయముగల చోట్లకు వ్యాపించి గాయములను మాన్పును. ఆవిరి స్నానములు వెంటనే కటిస్నానమును గూడ తరుచు చేయించు చుండవలెను.

తుపాకిగుళ్ళు శరీరమందు దూరినపుడుగూడ యీ చికిత్స అత్యద్భుతముగ పనిచేయును. మేకు మొదలగునవి శరీరమందు దూరినపుడు వెంటనే చన్నీటియందుంచి గాని తడికట్లుకట్టిగాని రక్తమునాపి పిమ్మట తడికట్లు కట్టుచుండిన పక్షమున గాయమునుండి చీముతోబాటు ఆ మేకు మొదలగునవి వెలుపలికివచ్చును. కోసి తీయుటవలన గాయము మరింత పెద్దదగుటయేగాక కొన్ని నరములుకూడ తెగి అలస్యముగా నిమ్మళించును. శరీరములో దూరియుండిన తుపాకిగుండ్లు కూడ తడి కట్లు, మట్టికట్లు వగైరాలచే మొదట కొద్దికాలమునకే బాధ శాంతించి క్రమక్రమముగా చీముపట్టి పూర్వపు గాయమునుండి వెలికివచ్చును. ఒక్కొక్కపుడు చిన్న చిన్న రవ్వలు శరీరమందు దాగియున్నను ఈ కట్లు కట్టుటవలనను ఉపశమన స్నానముల వలనను అత్యాశ్చర్యముగ వెలికివచ్చును.

౪౭ నోటిపూత, నాలుకపొక్కులు, పెదవుల యందును పుండు

ఈ వ్యాధుల అజీర్ణముచేతను విరోచనబద్ధము గలిగి అపానము సరిగా పోక కడుపునుండి వచ్చు ఉష్ణవాయువులు పైకి వ్యాపించి నాలుక, అంగుడు మొదలగు వానికి ఉడుకు తగిలి బయలుదేరును. పైత్యముచే వచ్చినదని నోటిలోని పుళ్లు మానుటకు తేనెతోగాని లేక అల్లపు రసము మొదలగు వానితోగాని వగరు పదార్థములనరిగ దీసి నాకించెదరు అందుచే నోరు బిగబట్టి పుళ్ళు మరింత బాధ గలిగించును. ఆసుపత్రిలలో నిచ్చు కడిగే నీళ్ళుకూడ యిట్టివే. అజీర్తి వదలనంతవరకు పై చికిత్సలవలన లాభమేమి? పుళ్ళు తిరిగి వచ్చుచునే యుండును. గాన అజీర్తి వదలుటకు గాను లంకణము గాని లఘుభోజనముగాని స్వాభావికాహారముతో జేయుచు ఒకటిరెండు ఉపశమనస్నానములు చేయవలెను. నోటికి ఆవిరి పట్టవలెను. అంతటితో కారణము నశించినందున కార్యమైన యీ వ్యాధులు వాటంతట అవియే పోవును. ప్రత్యేక చికిత్సతో పనిలేదు.

౪౮ కంఠనాళములోను వేళ్ళగులలోను గలుగు పుండ్లకును

రణములకును ప్రత్యేక చికిత్సగాని, ఆపరేషను గాని అక్కరలేదు. కటిలింగ స్నానములు జేయుచు స్వాభావికాహారము చేయుటవలననే కుదురును. కంఠమునందు వేయు రణములందు ఆహారము నిచ్చుటకు వీలుండదు.

౪౯ కొంకిపురుగు వ్యాధి క్రిమివాతము మొదలగు తెలియని వ్యాధులకు

చికిత్సాద్వైతమునందు సర్వవ్యాధులకును ఒకటే విధమగు చికిత్సయగుటచే వ్యాధి నిరూపణతో పనిలేదు. అన్యపదార్థ విమోచనతో వ్యాధులన్నియు తమంతనే కుదురును గాన కటిలింగ స్నానములను ఆవిరి స్నానమును జేయుచు అవిదాహి పత్యమును దీసికొనవలెను. కొన్ని వారముల చికిత్సతో వ్యాధి నిర్మూలమగును. రణములు ఎదిగి చితికి, ఓడ్చువరకును లంకణములే చేయవలసియుండును. కష్టపడి పాలు మొదలగు ద్రవపదా

ర్థములు తీసికొనుటవలన నారణములు ఆలస్యముగా కుదురుటయు రోగికి బాధ అధిక మగుటయు తటస్థించును. చీము కూడ యీ ద్రవపదార్థములతో జీర్ణకోశములోనికి పోవును గాన లంఖణమే మంచిది. లంకణమువలన జీర్ణకోశము విశ్రాంతిని పొందును. అప్పుడు శరీరమంతయు అధిక బలముతో నారణమును వెంటనే మాన్పును. చీమును గొట్టములతో గాని అపరేషనుచేసి గాని తీయ నవసరములేదు. దానంతట అదియే బహిష్కార అవయవములగుండ పోవును. బహు నమ్మకముగను, తక్కువబాధతో బహుస్వల్ప కాలములో పూర్తిగ మానును. ఉపశమనస్నానములు ఎక్కువగ జేసినయెడల రోగి సుఖముగ నిద్రపోవును. జ్వరము వెంటనే తగ్గును. కురుపు చితికినపుడు వాతము జేయునను భయ మీ వైద్యమందు లేదు. ఇతర సూక్ష్మ కురుపుల కంటె నిట్టి గొప్పరణముల చికిత్సకు వేరు చికిత్సతో పనిలేదు. అందువలననే దీనికి చికిత్సాద్వైతమని పేరు గలిగెను.

౫౦ తుది పలుకు

ఈ చికిత్సా భాగమునందు నాకు స్ఫురించిన కొన్ని కొన్ని రోగములకు చికిత్సను దెలిపితిని. మీరు పూర్తిగ జదువుకొనిన పక్షమున సమస్తవ్యాధులకును చికిత్సా పద్ధతి ఒక్కతీరుననే యున్నట్లు బోధపడగలదు. రోగములన్నియు శరీరమందలి అన్యపదార్థమును శరీరము నుండి వెలుపలకు త్రోసివేయుటకే చేయు ప్రయత్నములు. ఆప్రయత్నములకు కావలసిన శక్తిని శరీరమునకు గలుగజేసి రోగమునకు సహాయము చేయుటకే యీ చికిత్స యేర్పడినది. శరీరము బలమునుజెంది అన్యపదార్థమును త్రోసివేసిన వెంటనే రోగము శాంతించును, పిమ్మట జీర్ణకోశము బలము జెందును. కుట్రవదలిన ప్రాయ్యవలె జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి తినినపదార్థమును పూర్తిగ జీర్ణముచేసి రక్తముగా మార్చును. సర్వావయవములను బలము జెందియుండుటచే రక్తము శరీరమంతటను వ్యాపించి బలము వెంటనే గలుగును. పూర్ణారోగ్యము గల్గునుగాన వేరు వేరు రోగములకు చికిత్సల మార్చుటకు అవసరముగాని అవకాశముగాని లేదు. రోగముయొక్క నిదానముతోగాని, వేరువేరు పేర్లుగల రోగములతో గాని నిమిత్తములేకుండ స్వాభావికాహారముతోబాటు ప్రకృతి ధర్మముల నవలంబించి, ఉపశమన స్నానముల జేయుటవలన సర్వ రోగములును శాంతించును.

ప్రకృతి ధర్మములు:—

1 ఆకలి గలిగిననేగాని భుజించరాదు.

2 స్వాభావికాహారమునే సేవింపవలెను.

3 సర్వరోగములందును జీర్ణకోశమునకు పూర్తిగ గాని కొంతవరకుగాని విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

4 ఆకలితో లేవవలెనేగాని హెచ్చుగా భుజింపరాదు

5 పెందలకడనే నిద్రబోవలెను. పెందలకడనే లేపవలెను.

6 శరీరము నెప్పుడును సుఖపెట్టరాదు. సదా కష్టపడి పని చేయుచునే యుండవలెను.

7 మంచి గాలియు, మంచినీరును సేవింపవలెను.

8 కాఫీ, సోడా, చుట్ట, తాంబూలము మొదలగు చురుకు బుట్టించు పదార్థములను, కల్లు, సారా, నల్లమందు మొదలగు మత్తుపదార్థములను మందులను వాడకూడదు

9 మంచి అలవాట్లను గలిగి, సత్సహవాసము జేయుచు, తృప్తి గలిగి, సత్యమునే బల్కుచు, నిరాడంబర జీవనము చేయవలెను.

10 పరమాత్మునియందు పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి పరమాత్మునే మనస్సునందు నిలుపుకొని ఆయనయొక్క గుణములను స్తోత్రము జేయుచు సదా ఆయన సమీపమందు వసించుచున్నట్లు తలంచుట వలన పాపకార్యములకు భయపడుచు నా పరమాత్మునిగుణములనే మనమును అభ్యసింప బ్రయత్నము జేయవలెను. అదియే మానవజన్మము నెత్తినందుకు సార్థకము.

ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు.



తొట్టిస్నానకాలము
జలచికిత్సా విధానము
ఎంత తక్కువ అయితే అంత మంచిది

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు,
ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం

(గతసంచిక తరువాయి)

డాక్టరు కూనెగారు తమ యభినవ వైద్యశాస్త్రమందు, కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతప స్నానములను 4 విధానములను మాత్రము వ్రాసియున్నారు. లింగస్నానమున, జననేంద్రియమందున్న నాడీకూటమునకు శీతలోపచారమిచ్చి తద్ద్వారా నాడీమండలమును చల్లబరచుట, అనగా ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట. ఇది బలవర్ధకవిధానము. ఈ విధానమువలన రోగి శరీరమందు క్రియాప్రతిక్రియలు తీవ్రముగ గలుగవు. దీనివలన శరీరమునకు అలసట గలుగదు. ఈ స్నానమందు రోగికి చలి యుండదు. అందువలన నీవిధానమును, ఎన్ని గంట లేకగ్రీవముగ నాచరించినను రోగికి ప్రమాదములేదు. రోగి ఎంతబలహీనుడైనను, ఎంత నీరసస్థితి యందున్నను, యీ స్నానము నాచరింప వచ్చును. కూనెగారు వ్రాసినటుల గంట గంటన్నర వరకు చేసినను అపకారము లేదు. కాని అంత దీర్ఘకాలము లింగస్నానము చేయుటవలన రోగులకు చాల విసుగు జనించును. కాబట్టి ½ గంటకంటె నెక్కువకాలము చేయించ తగదు. ఈ విధానము కూనెగారి స్వానుభవములోనిది. వీరు కనిపెట్టిన యీ చికిత్సావిధానముయొక్క ప్రాశస్త్యమును గురించి గాని, ఉపకారాపకారములను గురించిగాని, ఇతర ప్రకృతివైద్యులెవ్వరును వ్రాసియుండలేదు. మన యనుభవములో దీనివలన నెట్టి యపకారములు గలుగలేదు. అభినవ వైద్యశాస్త్రమందుతప్ప తక్కిన జలచికిత్సా గ్రంథములందెచ్చటను యీ విధానమును గురించి వ్రాసియుండలేదు. అత్యుత్తమమైన యిట్టి విధానమును గురించి మనకెట్టి తగాదాలు లేవు.

ఇక కటిస్నానమును గురించి తీవ్రమైన చర్చ కావలెను:—చికిత్సావిధానములు మూడు తరగతులు. (1) బలవర్ధకవిధానములు (2) ఉపశమనకర విధానములు (3) శోధనక్రియలు. అందు దైశిక చికిత్స లనియు, సర్వాంగచికిత్స లనియు రెండు తరగతులు.

(1) బలవర్ధకవిధానము లనగా:—సునిశితములగు శీతోష్ణములను శరీరమునందు ప్రత్యేకముగా నొక భాగమునకు గాని, సర్వాంగములకు గాని ప్రయోగించి తద్ద్వారా అంతరావయవములకు చైతన్యము గలిగించుట. అనగా ప్రతి సూక్ష్మాణువునకు ప్రాణము నొసంగుట. ఈ విధానముల వలన అజీర్ణరోగికి జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధరోగికి మలవిమోచన మగును. వీర్యపటుత్వము లేనివానికి వీర్యవృద్ధి యగును. నపుంసకునకు పుంస్త్వము నొసంగును. గొడ్రాలునకు సంతానము నిచ్చును. రక్తపుష్టి లేనివానికి రక్తమభివృద్ధి చేయును. నాడీ దుర్బలరోగికి నాడీ బలము నిచ్చును. ఇవి యవి యననేల, శరీరమందే యవయవము బలహీనముగ నుండునో, అట్టి యవయవము బలపడుటకు చేయు చికిత్సలకు బలవర్ధక విధానము లని పేరు.

(2) ఉపశమనకర విధానము లనగా:—తాత్కాలిక బాధలను ఉపశాంతి నొందించునవి.

ఒకనికి తీవ్రజ్వరము. అందు సంధి లక్షణములు. జ్వరము, సంధిలక్షణములను తగ్గించుటకు చేయబడు చికిత్సలు ఉపశమనకరవిధానము లనబడును. రక్తప్రదర, రక్తవిరేచనములు, రక్తమూత్రము, రక్తవమనము, గర్భస్రావములు మొదలగు బాధలను తగ్గించు చికిత్సలు ఉపశమనకరములు. ఒకనికి గర్భాశయవ్రణము లేదా పరిణామశూల; అట్టి బాధలను తగ్గించునవి ఉపశమన కరములు. నిద్రపట్టనివానికి నిద్రపట్టించుట ఉపశమనకరము. పిచ్చివానికి ధోరణి తగ్గించుట ఉపశమనకరము. గుండెదడకుచేయు చికిత్స ఉపశమనకరము. (గుండె బలహీనమునకు చేయునవి బలవర్ధకములు) మూర్ఛలు, హిస్టీరియ, తొంటినొప్పి, నడుమునొప్పి, ఋతుశూల ఇవి యవి యననేల శరీరమందే బాధ లున్నను, ఆ బాధలు తగ్గువరకు చేయబడు చికిత్సలకు ఉపశమనకర విధానము లని పేరు. ఈబాధలు తగ్గినతరువాత ఆబాధలు మరల రాకుండ చేయుటకు బలవర్ధక చికిత్సలు కావలెను. సన్నిపాతరోగికి జ్వరము తగ్గువరకు ఉపశమన కర చికిత్సలు, తగ్గినతరువాత బలవర్ధక చికిత్సలు చేయవలెను.

(3) శోధన క్రియలనగా:—శరీర మాలిన్యమును మలమూత్రముల వెంటగాని స్వేదము వెంటగాని, శ్వాస వెంటగాని బహిష్కరింపజేయునవి శోధనక్రియ లనబడును. ఆతపస్నానములు, బాష్పస్నానములు, వ్యాయామము, వస్తికర్మ, ధౌతికర్మ, ప్రాణాయామము మొదలైన చికిత్సలు శోధనక్రియలు.

శుష్కించి మంచమున బడిన పాండురోగి యొకడు, సామాన్యదార్ఢ్యము గలిగియున్న రక్తప్రదర రోగి యొకతె మన యొద్దకు చికిత్సకై వచ్చినా రనుకొనుడు. పాండురోగికి ఉపశాంతికోరు బాధలు లేవు గనుకను, అతనికి జీర్ణశక్తి, నాడీశ రక్తవృద్ధి కావలయును గనుకను, అతనికి ప్రథమమునుండి బలవర్ధక విధానము లవసరము. రక్తప్రదరరోగికి రక్తస్రావము నాపుటకు ఉపశమనకర విధానములు కావలెను. అభినవవైద్యశాస్త్రము ననుసరించి సామాన్యముగ వీరిద్దరికి కటిలింగస్నానములనే నిర్ణయించెదముగదా ? ఈ స్నానములు ఒక రోగికి బలవర్ధకముగా నుండవలెను. రెండవ రోగికి ఉపశమనకరముగా నుండవలెను. బలవర్ధక మనగా రోగి శరీరమందు క్రియా ప్రతిక్రియలను కల్పించి, నాడీ శక్తి జీర్ణశక్తి రక్తవృద్ధిని కలుగజేయుట. పై జెప్పిన పాండురోగికి కటిలింగస్నానము లెంతకాలముచేయించిన బలవర్ధక మగును? కూనేగారు నిర్ణయించినట్లు కటిస్నానము 30-45 నిమిషములును చేయించ వలెగదా. శాస్త్రజ్ఞానము లేని సామాన్యుడు కటిస్నానముయొక్క కాలనిర్ణయము ననుసరించి, రోగి చలి యనినను బాధయనినను 30 ని॥లు కటిస్నానము చేయించి తీరును. అత డంతకాలము సుఖముగ చేయగలడా ? బలవంతముగ అతనికంత దీర్ఘకటిస్నానముల నిచ్చెదమేని, అతడు 4 దినములలో మరణించుట నిశ్చయము. అత డెన్ని నిమిషములు స్నానము చేయుటకు తగి యున్నాడో, ఎంత కొద్ది కాలము చేయించిన నతని కా స్నానము బలవర్ధక మగునో మనము నిర్ణయించవలెను. షుమారు 5,6 నిమిషములలో అతని కా స్నానము బలవర్ధక మగునట్లుగా యోచించవలెను.

స్నానము చేయించునపుడు కటి ప్రదేశమును మర్దన చేయుటవలనను, స్నానానంతరము శరీరావయవములను తోముట, పిసుకుట, కంబళి కప్పుట మొదలగు చికిత్సల వలన, మాంద్యముగ నుండు రక్తప్రవాహము కటి ప్రదేశమునకు ప్రవహించి, జీర్ణకోశము మలకోశము పైత్యకోశము మూత్రపిండ మూత్రాశయములు బలము వహించును. అనగా అతని కా స్నానము బలవర్ధక మగును.

ఇక రక్తప్రదరరోగి విషయములో నామెకు కటిస్నానమందు క్రియా ప్రతిక్రియల నణచి వేసిన గాని రక్తస్రావ మాగిపోదు. బలవర్ధక కటిస్నానమందు కటిప్రదేశమునకు రక్త మధికముగ ప్రవహింపజేయుచున్నాము. ఉపశమనకర కటిస్నానమందు కటిప్రదేశమునకు అధికముగ ప్రవహించు చున్న రక్తమును తగ్గించి మరియొక మార్గమునకు నెట్టివేయవలెను. అందువలన శీతలోదక కటిస్నానమును దీర్ఘకాలము చేయించినగాని, క్రియా ప్రతిక్రియ లాగిపోయి రక్తనాళములు సంకోచము నొందవు. అందువలన నీ కటిస్నానము 30-45 ని॥లు చేయించవలెను. క్రియా ప్రతిక్రియలు కలుగకుండ జేయుట మన యుద్దేశ్యము గనుక ప్రతిక్రియను కల్పించు మర్దన (కటిప్రదేశమును తోముట) చేయరాదు. స్నానానంతరము వ్యాయామము చేయరాదు. కంబళి కప్పుకొని పరుండరాదు. అలసట గలుగు పనులు చేయరాదు. మీాదు మిక్కిలి శీతలోదక దీర్ఘకటిస్నానము చేయునప్పుడు పాదములను భరించగల వేడినీటియం దుంచెదమేని, శీతలోదకదీర్ఘ కటిస్నానమువలన గర్భకోశమందున్న రక్తనాళములు సంకోచము (Contract) నొందుటయు, ఉష్ణోదక పాద స్నానమువలన, అచ్చటి రక్త నాళములు వ్యాకోచము (expand) నొంది ఆయాభాగములకు రక్త మధికముగ ప్రవహించుటయు, ఒకే పర్యాయము జరుగును. అందుచే రక్తస్రావ మాగిపోవును. ఇట్టి స్నానములకు ఉపశమనకరవిధానము లని పేరు. ఇట్టిస్నానములు స్రావమాగువరకు దినమునకు రెస్నానము లవసరము. స్రావ మాగిపోయినతరువాత బలవర్ధక విధానముల నీయవలెను. లింగస్నానమువలన సౌమ్యమగు క్రియా ప్రతిక్రియలు గలిగి గర్భకోశము వంకకు రక్త మధికముగ ప్రవహించును గనుక రక్త ప్రదరరోగికి ప్రథమమునలింగస్నానములు పనికిరావు. పాండురోగికి బలవర్ధక విధానములవసరము గనుక మొదటినుండి అతని యోపికను బట్టియు, నీటియొక్క శీతలమును బట్టియు,కటిలింగస్నానములు ఎంతతక్కువకాలము చేయించిన నంత మంచిది. పాండురోగికిచేయించు (5 ని॥లు) బలవర్ధక కటిస్నానములను రక్త ప్రదరరోగికి చేయించెద మేని, వ్యాధి నివారణ కాముగదా, రక్తస్రావ మధిక మగును. రక్త ప్రదరరోగికి చేయించిన దీర్ఘ ఉపశమన కర విధానములను, పై పాండురోగికి నిర్ణయించెదమేని, అతని ధాతుశక్తి క్షీణించి త్వరలోనే మరణించును. కాబట్టి రోగి పరిస్థితుల ననుసరించియు, రోగలక్షణముల ననుసరించియు, రోగికి బలవర్ధకచికిత్స లవసరమో, ఉపశమనకర చికిత్స లవసరమో నిర్ణయించవలెను. శాస్త్రమందిట్టి గూఢమైన విషయములుండుటచే "Every prescription must have a sound physiological basis" అని కెల్లాగ్ గారు వ్రాసినారు. జలచికిత్సను

రెండువైపుల పదునుగల కత్తికి పోల్చినారు. "Hydrotherapy is a two-edged sword." అని చెప్పినారు.

ఎట్టి రోగులకు బలవర్ధక విధానము లవసరము:— అజీర్ణ మలబద్ధ రోగులకు, రక్త క్షయ పాండురోగులకు, క్షయ రోగులకు, అతిమూత్ర మధుమేహ రోగులకు, కామిలా రోగులకు, మూత్ర మప్రయత్నముగ (నిద్రలో) పోవు రోగులకు, శుష్కించిన వారికి, నాడీ దౌర్బల్యము గలవారికి, వీర్యపటుత్వము లేని వారికి, గొంతువాండ్రకు, మొదలగు వారికి బలవర్ధక కటిలింగస్నానము లవసరము. బలాఢ్యులగు రోగులకు బలవర్ధక ధారా స్నానములు గాని, బలవర్ధక తొట్టిస్నానములు గాని నిర్ణయించవలెను. బలహీనులగు రోగులకు బలవర్ధక తడికట్లుగాని, తడిబట్టతో మర్దనగాని విధించవలెను. నీరెంత శీతలముగ నున్న నంత తక్కువకాలము స్నానములనుచేయించవలెను. రోగి శక్తినిబట్టి నీటిశీతలమునుబట్టి 5 మొదలు 15 నిIIలు చేయించవచ్చును. ఏ పరిస్థితుల లోను 15 నిIIలు మించి చేయరాదు.

1 ఉపశమనకర విధానము లేవి?
2 ఎట్టిరోగుల కెట్టి ఉపశమనకర విధానములు కావలెను?

దీర్ఘ శీతలోదక కటిస్నానము, రక్తప్రదర, కాలికాతిసారము, రక్తవిరేచనములు, రక్తమూత్రము, మూలశంక మొదలగు వ్యాధులకు ఉపశమనకర విధానము.

తీవ్ర సన్నిపాత జ్వరములయందు, జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ ఉపశమనకర చికిత్సల నీయవలెను. దీర్ఘ శీతలోదక కటిస్నానములు చాలను. రోగి బలాఢ్యుడైనచో, సర్వాంగ శీతలోదక తడికట్లుగాని, శీతలోదక సర్వాంగ తొట్టిస్నానములుగాని ప్రతి 3 గంటల కొకసారి చేయించుచుండిన జ్వరవేడిమి త్వరితముగ బహిష్కరింపబడి ఉపశాంతి నొందును. సర్వాంగ తొట్టిస్నానములను 15 మొదలు 30 నిIIల వరకు చేయించవచ్చును. సర్వాంగ తడికట్లను 30-45 నిIIలు వేయవచ్చును. వీరికి దీర్ఘకాల మిచ్చుటవలన క్రియా ప్రతిక్రియ లణచివేయబడి ఉష్ణోత్పత్తి తగ్గిపోవును. అజీర్ణ రోగులకు, పాండురోగులకు యిచ్చునట్టి బలవర్ధక కటిస్నానముల నిచ్చినచో క్రియా ప్రతిక్రియలు గలిగి జ్వరము పెద్ద దగును.

ఒకస్త్రీకి గర్భాశయ వ్రణము; విపరీతమైన బాధ లున్నవి ఆమెకు బాధలు తగ్గువరకు ఉపశమనకర విధానములు కావలెను. ఆమెకు శీతలోదక కటిస్నానముల నిత్తుమేని బాధ లధికమగును. ఇట్టిబాధ లుపశాంతి నొందుటకు 96°F మొదలు 104°F వరకు ఏ శీతోష్ణ పరిమాణ మామెకు సుఖముగ నుండునో, అట్టి నీటియందు దీర్ఘకటి స్నానముల నీయవలెను. ఇందు కటిప్రదేశము తోమరాదు. ప్రతిక్రియ గలుగుట కనుకూలపడు విధానములను నిర్ణయించ రాదు.

ఒకనికి తొంటినొప్పి లేదా నడుమునొప్పి; విపరీతమైన బాధ. ఇతనికి బాధ తగ్గుటకు ఉపశమన కరవిధానము కావలెను. శీతలోదక కటిస్నాన మిత్తుమేని బాధ లధికమగును. ఇట్టి బాధ లుపశాంతికొరకు భరించగల వేడినీటి యందు (110°-120°) కటిస్నానములను 5-10 నిII లు చేయించి, స్నానమైన వెంటనే తడిబట్టతో ఆ భాగములను మర్దన చేయవలెను. కటిస్నానము చేయలేని పరిస్థితులందు వేడినీటి కాపడములనిచ్చి తడిబట్టతోమర్దనచేయవలెను.

ఒకనికి నిద్రరాదు. అతనికి సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానమును (96°F) 30-ని॥లు మొదలు 1 గంటవరకు చేయించిన సుఖమైన నిద్రపట్టును.

ఒకనికి వీర్యస్ఖలన మగును. అతనికి దినమున కొక సమశీతోష్ణ కటిస్నానము అర గంట కాలము చేయించినచో స్ఖలన మాగిపోవును. ఒకనికి ఇంద్రియ పటుత్వము లేదు. అతనికి ఉపశమనకరవిధానములతో పనిలేదు. బలవర్ధక విధానము కావలెను. మిక్కిలి శీతలోదకములో 5-6 నిమిషములు కటిస్నానములు చేయించుటవలన జననేంద్రియములు చైతన్యమును బొందును. ఇటువంటి యుదాహరణముల నెన్నియో చెప్పవచ్చును. శాస్త్రము దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. నూతన చికిత్సావిధానములు కనిపెట్టబడు చున్నవి.

అభినవ వైద్యశాస్త్రమందు ఏ రోగికి, ఏ పరిస్థితులందు, ఎట్టివిధానములు, ఎంతకాల మీయవలెనో వ్రాయబడియుండలేదు. ఎప్పుడు బలవర్ధక విధానము లవసరమో ఎప్పుడుపశమన కరవిధానము లవసరమో ఎప్పుడు శోధనక్రియ లవసరమో వ్రాయబడీ యుండలేదు. శీతలముయొక్క గాని, సమశీతలముయొక్కగాని, ఉష్ణముయొక్కగాని, ధర్మములను వ్రాసియుండలేదు. క్రియా ప్రతిక్రియల నెప్పుడు ప్రోత్సహించవలెనో ఎప్పు డణచి వేయవలెనో వ్రాయలేదు. ఎప్పుడు దైశిక విధానము లవసరమో, ఎప్పుడు సర్వాంగవిధానము లవసరమో వ్రాయలేదు. ధారాస్నానములను గురించిగాని, వివిధ తొట్టిస్నానములను గురించిగాని, తడికట్లను గురించిగాని వ్రాయలేదు. అందుచే అభినవ వైద్యశాస్త్రము సంపూర్ణమైనది కాదని వ్రాయ సాహసించితిని. ఈ కారణములవలన కూనెగారు అసమర్థులనియు వారి శాస్త్రము పనికిమాలిన దనియు వ్రాయుటలేదు. మనకు విద్యాభ్యాసమైనది మొదలు విద్య పూర్తియగులోపల పలువు రుపాధ్యాయులయొద్ద విద్యనేర్చుకొను చున్నాము. ఒక్కొక్క ఉపాధ్యాయునియొద్ద కొంతవిద్యను గ్రహించుచున్నాము గాని విద్యనంతయు నొకని యొద్దమాత్రము గ్రహించుటలేదు. ఉపాధ్యాయు లందరిలో కొంద రగ్రగణ్యులనిగాని కొందరు పనికిమాలిన వారనిగాని చెప్పజాలము. ఒక్కొక్కనియొద్ద ఒకవిధమైన విద్యను నేర్చుకొన గలుగుచున్నాము. విద్య పూర్తియగుటకు ఉపాధ్యాయు లందరు కారకులుగాని, ఒక ఉపాధ్యాయుడు కానేరడు. ఆలాగే అనేకగ్రంథముల యొక్క సారము సంపూర్ణమగునుగాని ఒక గ్రంథ మెన్నటికిని సంపూర్ణము కానేరదు.

కూనెగారు తమ యభినవ వైద్యశాస్త్రమందు రోగులకు 30-45 ని॥ల వరకు కటిస్నానములు చేయించినట్లు వ్రాసియున్నారే, వారికెట్టి యపకారములు గలిగినట్లు వ్రాయలేదే; మేముకూడ ఆలాగే సమస్తరోగులకు 30 ని॥లకు తక్కువలేకుండ కటిస్నానములను చేయించుచున్నామే. ఏవిధమైన అపకారములు లేవే, యని సోదరులు సమర్థించుకొనవచ్చును. కాని కూనెగారియొద్ద చికిత్సపొందినరోగులు బలాఢ్యులగు దీర్ఘరోగులు కావచ్చును. అదికాక వారి దేశపరిస్థితులకును మన దేశ పరిస్థితులకును చాల తారతమ్య మున్నది. మంచి ధాతుశక్తి గలిగి యున్న బలాఢ్యులగు రోగులకు 30-40 ని॥లు కటిస్నానము చేయిం

చితిమి. వారి కెట్టి యపకారములు గలుగ
లేదనుట గొప్పతనము కాదు. శుష్కిం
చిన అజీర్ణరోగికిగాని, మంచమున బడిన అతి
మూత్రరోగికి గాని 30-40 ని॥లు చొప్పున
దినమునకు 3 శీతలోదకకటిస్నానముల నిచ్చి
కాని యభివృద్ధి గమనించగోరెదను. మానెడు
బియ్యము వండుట కెంతనీరు, ఎంత వ్యవధి
కావలయునో సోలెడు బియ్యము వండు
టకు గూడ అంతే నీరు, అంత వ్యవధి
కావలయు ననుట యెట్లుండునో సర్వరోగులు
30-40 ని॥లు కటిస్నానము చేయవచ్చునను
టయు అట్లేయుండును. అన్నముడికిన తరు
వాత 5 నిమిషము లాలస్యముగ దించిన మాడి
పోవును. 5 నిమిషములు ముందు దించిన
నను బొయి యగును. ఎన్ని బియ్యమున కెన్నినీరు
పోయవలెనో, ఎన్నివంకాయల కెంత ఉప్పు
చేర్చవలెనో, ఎంతకాలము వండవలెనో ఏసమ
యమందు దించవలెనో అనుభవముగల స్త్రీలకే
తెలియగలదు. అనుభవములేని మగవాడు
వంటచేయుట యెట్టిదో శాస్త్రజ్ఞానముగాని,
అనుభవముగాని లేనట్టి వైద్యుని చికిత్సలు
కూడ అలాగే యుండగలవు. నిర్జీవములగు
వంటపదార్థముల కట్టి నిబంధన లుండ, జీవము
గల మానవశరీరములకు మాత్ర మట్టినిబంధన
లక్కరలేదా !

19 వ శతాబ్ద మందలి జనులకును 20వ శతాబ్ద
మందలి జనులకును చాల తారతమ్యమున్నది.
రానురాను బలహీను లగుచున్నారు. అల్పా
యుష్మంతు లగుచున్నారు. గాన దేశకాల
పాత్రముల ననుసరించి చికిత్సలును మారుచుండ
వలెను.

జలచికిత్స యనగా రోగిని నీటియందు గంట
లాదిగ స్నానబెట్టుటగాని, ఊరబెట్టుటగాని
కాదనియు ఒక్కొక్క చికిత్సావిధానము
నందు అమూల్యమైన అభిప్రాయము లున్న
వనియు సోదరులెల్లరు గమనించ గోరెదను.
రోగుల ధాతుశక్తియందుగాని, జలముయొక్క
శీతోష్ణ పరిమాణమునందుగాని, విధానముల
యొక్క తత్వమునందుగాని విచక్షణలేక సర్వ
రోగులు కటిస్నానము 30 ని॥లు చేయవచ్చు
ననుటలో అర్థములేదు. "శతశ్లోకేన పండితః"
అన్నట్లు 4 ప్రకృతి పత్రికలు చదివినంతనే
తానొక వైద్యభూషణు డగుచున్నాడు. 10
రోజులు స్నానము చేసినంతనే తానొక శిరో
మణియగు చున్నాడు. శాస్త్రజ్ఞానము లేక
తానొక పండితుడ నని తలచి,ఇతరులను చికిత్స
లో దించి, మధ్య స్వాస్థ్యసంకటములు వచ్చు
టచే భయపడి వైద్యము చాలించుటయో
"సలహా కావలెను" అను హెడ్డింగుతో
ప్రకృతి పత్రికద్వారా విజ్ఞప్తి పంపుకొనుటో
జరుగుచున్నది. అట్టి విజ్ఞప్తి యీ యక్టో
బరు నెల సంచికలోనే పాఠకులు చదువగలరు.
చేతగాని చికిత్సలుచేసి, యితరులు నవ్వుదు
రేమోయని తమపేరు ప్రకటించుటకు సిగ్గుపడి
సంతకమునకు బదులు "ఒకరు" అని వేయు
చున్నారు. ఇట్టి కారణములవలన "సంజీవని"
యనదగిన మహత్తరమైన ప్రకృతి వైద్య
విధానము గుంట పూలు పూయుచున్నది.

ఏరోగి, ఏపరిస్థితులందు, ఎంతకాలము స్నాన
మాచరించవలెనో తగిన వివరములు వ్రాయక
పోవుటవలన, శాస్త్రజ్ఞానములేని సామాన్యుడు,
రోగి యే పరిస్థితులందున్నను, చలి యని బాధ
పడుచున్నను 30 ని॥లు కటిస్నానము చేయిం
చుటకు సాహసించును. ఇటీవల అప్పికట్లలో

పైత్యాధిక్యమువలన నీరసించి మంచమున బడిన యొక స్త్రీరోగికి, ఒక వైద్యుడు సర్వాంగ శీతలోదక శిరస్నానములను చేయించిరి. పాప మామె చనిపోయినది. విధానములయొక్క ధర్మములు తెలియకుండుట వలన నిట్టి యపకారములు గలుగుచున్నవి. డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు వ్రాసిన "అపక్వ శాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము" నందు సర్వరోగములు అపక్వాహారమువలన కుదురునని వ్రాసిన వాక్యముల యందు సత్యము లేకపోలేదు. కాని ఏరోగి ఎట్టి పరిస్థితులందు ఎట్టి యపక్వపదార్థములను తీసుకొనవలెనో సూచనలు వ్రాయనందున, తేలికయైన వరియన్నము జీర్ణముగాని యజీర్ణరోగులు కొందరు, అపక్వాహారమని, కొబ్బరి, అరటి, గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, వేరుశనగలు, జీడిపప్పు మొ॥ నవి భుజించుచు చికిత్సపొంది, వరియన్నము కాదు గదా, నీరుకూడ జీర్ణముగాని పరిస్థితులకు వచ్చి, చివరదశలో చికిత్సకై నా యొద్దకు రాగా వారి చరిత్ర విని చాల విచారపడితిని. వారు మిక్కిలి వ్యయప్రయాసలచే నెట్లో కొంత యారోగ్యమును పొందగలిగిరి. కాబట్టి చికిత్సావిధానములను గురించి వ్రాయునపుడు వాటివలన ఏ పరిస్థితులయందెట్టి యపకారములు గలుగునో ముందు సూచనలను వ్రాసిన గాని రోగులు జాగ్రత వహింపజాలరు

స్వాస్థ్యసంకటములు:—(crises)ప్రిజ్‌నిట్‌జ్, కూనె, లిండ్లహార్ మొదలగు జలచికిత్సకులు స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగవలెననియు, వాటి వలన త్వరలో రోగవిముక్తి యగుననియు వారి గ్రంథములయందు వ్రాసి యున్నారు. కాని ఇప్పటిశాస్త్రజ్ఞులగు (Modern scientists) డాక్టర్ కెల్లాగ్, వింటర్‌నిజ్ మొదలగు వారు, కఠినాహారముల నిచ్చుట వలనను తీవ్రవిధానముల నిచ్చుటవలనను స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగు నని వారి యభిప్రాయముల నిచ్చిరి. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినంతనే విధానముల యొక్క తీవ్రతను సంఖ్యను కఠినాహారములను తగ్గించవలె ననిరి. రోగి పరిస్థితుల ననుసరించి సౌమ్యవిధానముల నిచ్చుట వలన స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగవనిరి. నా యనుభవములో తీవ్రవిధానము వలననే స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగు నని గ్రహించితిని. రోగి పరిస్థితుల ననుసరించి విధానములను నిర్ణయించుచో స్వాస్థ్యసంకటములు రానేరవు.

Crises or fever of Reaction:—

Priessnitz and the early water-cure doctors made much of so-called "crises," but the modern scientific study of hydrotherapy has shown that "crises" are the result of too violent measures or of strong measures employed for too great a length of time. The principal symptoms mentioned in connection with crises are fever, boils, suppurating eruptions, salivation, hemorrhoids, diarrhea, and vomiting. The application of too strong measures to the surface is likely to give rise to eruptions and irritation of various sorts, boils etc., while excessive water drinking may cause intestinal disturbances.

There are no salutary effects arising from crises which cannot be obtained by far better means. The practice of producing crises was based upon the supposition that all disease is due to impurities, and that

these impurities may be gotten rid of by means of perulent discharges from the skin artificially created. No one at all familiar with modern medical ideas can for a moment entertain faith in this antiquated, inconvenient, and, happily, now obsolete measure.

Slight symptoms of general systemic disturbance, as malaise accompanied by indigestion, headache, weakness and other indications recognized by the water-cure doctors of the last century as the beginning of a crisis, should not be regarded as unfavourable, but on the contrary, as affording positive evidence that the treatment is sufficiently vigorous in character to induce pronounced systemic effects. The symptoms should not be encouraged, however, but should rather be checked by some modification of the prescription, such as has been already suggested and the patient may be encouraged that he will soon be able to realize that he is making rapid strides towards health.

In making hydriatic prescriptions, special care must be taken so to adjust the procedures as to produce just the amount and kind of reaction desired. In febrile diseases it is always desirable to repress thermic reaction as far as possible and to encourage circulatory reaction.

From:—

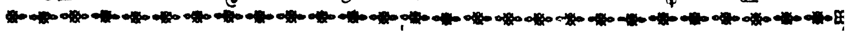
Kellogg's "Rational Hydrotherapy"
Pages 385—386.

టీకాలవ్యతిరేకసభ,

ఏలూరు,
నవంబరు-15:—

నేటిసాయంత్రం ఏలూరు నందలి కేగడపల్లి ఆంజనేయులు గారి ధర్మసత్రమునందు డాక్టరు పుప్పాల పట్టాభిరామయ్యగారి అధ్యక్షతను సభజరుపబడినది. సభయందు అడ్సుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు గంభీరోపన్యాసమును గావించుతూ టీకాలవలన ఏమియు ప్రయోజనము లేదనియు వాటివలన పెక్కురకముల వ్యాధులు యేర్పడుచున్నవనియు వుదాహరణములతో లెక్కలతో ప్రజాకర్షణీయమొనర్చిరి. పిమ్మట కందుకూరి వెంకట సుబ్బారావుగారు మాట్లాడుచూ కృష్ణారావుగారి వంటి సంపన్నులును త్యాగధనులును వుత్సాహముగల యువకులును యీ వుద్యమమునందు పాల్గొనుట ఎంతయు ప్రశంసాపాత్రమని కొనియాడుతూ, వైద్యవిప్లవమును గురించి ప్రజల కెఱుకపఱచి ప్రాముఖ్యమును తెలియబరచి దానిని ప్రతిఆంధ్రుడును చదివితీరవలయునని హెచ్చరించిరి.

సభయందు ఆరోగ్యశాఖ వారిచే కొన్ని ప్రశ్నలు వేయబడ్డవి, వాటికి కృష్ణారావుగారు సమాధానముల తెలిపి సంతృప్తి నొందించిరి. పిమ్మట టీకాల వ్యతిరేక ప్రచారక సంఘము నొకదానిని స్థాపించడమైనది.





ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్వ్యాధిజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0

Save Rs. 10! *Book Your order Now!!*

Jan 1st 1940. Last date for accepting the pre-publication price of Rs. 10.

Expected to be out in the month of March 1940.

- An indispensable health-guide to every family man.
- An invaluable reference - work to every doctor.

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE & CURE

576 Pages 5 Parts	in	1 Volume. 150 Illustrations

Post publication price .... Rs. 20.

Pre-publication price .... Rs. 10.

CHROMOPATHIC INSTITUTE,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆసనము, శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగవిద్యా చికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0. ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

 [illegible] ఆహారములు, భేదములు, అవి దేహములో యినుడవలసిన [illegible] గమనింపవలసిన నియమములు. ఆహారపదార్థముల పచనావిధానము, ఆరోగ్యవంతులుగా నుండగోరువారెల్లరు తెలుసుకొనవలసిన వేలాది నూతన విషయము లిందుగలవు ఏ ఆహారములు తినుటవలన యేరోగములు కలిగేదన్నీ, యే [illegible] యేపదార్థములు తినుటవలన నయమగునన్నదిన్నీ యిందుగలదు. శిశుఆహారములు, పరిమితి [illegible] గురించిన్నీ యిందుగలదు. అచ్చగుచున్నది

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **త్రొట్టి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్పబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రశ్నోత్తరములు జేర్పబడినవి

అసలు వెల రు 3-0-0. ప్రకృతి చందాదారులకు, వెల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.